

إعداد
إيهاب كمال

جمالك الطبيعى

إعداد:

إيهاب كمال

الناشــــر



للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى ـ القاهرة

تليفون: 01223877921 ـ 01112227423

فاكس: 20225745679+

darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى

رقم الإيداع: 2012/19560

الترقيم الدولى: 977-977-5832-64-1



ترجمة وإعداد
إيهـــاب كمـــال

الحرية
للنشر والتوزيع



أهمية التزين للفتاة:

إن تدريب الفتاة على الاهتمام بزينتها وشكلها هام جدًا فى وقتها الحالى، وبعد زواجها، ففى وقتها الحالى تكون جميلة نظيفة بين أسرتها، ومحارمها فتزداد ثقتها بنفسها، ويكون ذلك جزءًا من تكوينها النفسى أيضًا.

وبعد الزواج يكون التزين والنظافة شيئًا أساسًا فى يومياتها، لأنها تدربت عليه بالفعل فى بيت أهلها، وهذا هام طبعًا للزوج ويساعد على استقرار حياتها الزوجية.

ولأجل العناية بالجمال بوسائل طبيعية آمنة.. ولحل كثير من المشاكل الجمالية التى قد يصعب حلّها بالمستحضرات الصناعية أقدم هذا الكتاب..

وهو يشتمل على العديد من الوصفات المجربة الآمنة.. منها ما هو قديم جداً يرجع الى ما اتُّبعته مشاهير النساء والجميلات على مرّ العصور سعياً منهن للتجمّل والتزيُّن.. ومنها ما هو حديث وحديث جدّاً يعتمد على ما أظهرته الأبحاث الحديثة من فوائد جمالية لكثير من النباتات والمواد الطبيعية، والتى يمكن الانتفاع بها أحياناً فى صورتها

الفردية، أو من خلال إدماجها مع مواد أخرى لزيادة فاعلية المستحضر، وأغراض الانتفاع به.

وقد حرصت على أن يشتمل هذا الكتاب على وسائل للعناية بمختلف المحاسن من شعر وبشرة وأظافر وغيرها، لتجد فيه كل فتاة أو سيدة ما تسعى إليه.

■■■

1

وصفات عشبية وشعبية لجمالك..

يدين ناعمتين:

إنك تستحقين يدين ناعمتين كبشرة الأطفال، ليس فقط لإرضاء الرجال وإنما لنشعر بأنوثتنا ونعومتنا وقدرتنا على تحويل كل ما نلمس إلى حرير رقيق

هل سمعت مرة بالرجل الذى ما أن بدأ بوضع خاتم الخطبة فى أصبع الفتاة التى اختارتها عائلته له، حتى جفل وقام بوقف مراسم الخطبة، بداعى أن يدى الفتاة كانتا خشنتين جدا لا أنوثة أو نعومة بهما!؟ حسنا، قومى بلمس يديك الآن، وقولى لنفسك إذا ما كان ذلك الرجل محقا برأيك؟

كلنا نستحق يدين ناعمتين كبشرة الأطفال، ليس فقط لإرضاء الرجال وإنما لنشعر بأنوثتنا ونعومتنا وقدرتنا على تحويل كل ما نلمس إلى حرير رقيق. قولى هذا للسيدة التى تطبخ، وتنظف وتعتنى بأطفالها فى المنزل طوال اليوم. "أنت بحاجة إلى العناية بيديك". والطريقة أسهل مما تتوقعين:

تسبب الأعمال اليدوية بغض النظر عن طبيعتها إجهادا لجلد اليدين الرقيق، وتحوله إلى طبقة خشنة ومقشرة وجافة.

خذى استراحة من العمل الذى تقومين به، واستعملى القفازات الرقيقة التى تحمى الجلد وتحافظ على رطوبته.

إذا كان استعمال القفازات مرهقا، قومى بدهن يديك فى المساء بطبقة من الفازلين ثم لفيها بالشاش الطبى، هذا سيجعلها أكثر نشاطا وحيوية فى الصباح، ويؤخر فى إجهاد الجلد.

إما إذا كنت تبحثين عن علاج طبيعى وسحرى، فخذى حبة موز ناضجة، قومى بتقشيرها، وافركى يديك بالقشرة بالكامل، ثم خذى جزءا من الموزة واهرسيها بين يديك وافركى بها كامل اليدين.

كررى هذه العملية كل يوم أو كلما شعرت بأن يديك مجهدتين. يعمل الموز على ترطيب البشرة، ومنع الالتهابات، وعلاج المشاكل الأخرى المتعلقة بالجفاف والتقشير.

طريقه لتنقيص الوزن بدون رجيم

بدون جوع أو إحباط أو أدوية.. هذه خمس وعشرون طريقة يقدمها لك خبراء التغذية لإنقاص وزنك فإلى التفاصيل:

- عندما تشعر بالجوع بين الوجبات، امضغ الكرفس لأنه يحرق الكثير من السعرات، أو تناول بعض الفاكهة الطازجة.

- احرص على تناول ثلاث وجبات يوميا فى نفس الوقت، ولاتهمل وجبة الإفطار لأنها تزيد من معدل حرق السعرات.

- حاول الوقوف أثناء التحدث على الهاتف أو مشاهدة التلفاز، كما أن التحكم بالجهاز دون استعمال جهاز التحكم عن بعد يجعلك كثير الحركه.

- استخدم الدرج بدلا من المصعد الكهربائى كلما استطعت.

- ابعد عن ذهنك فكرة أن التدخين ينقص الوزن إذا كنت مدخن أقلع فورا عن التدخين ومارس رياضة خفيفة وستلاحظ الفرق فى قوامك وبشرتك.

- لا تستخدم السكر، أو استبدل السكر المصنع بسكر الفاكهة.

- استخدم بدائل الحليب والجبن قليلة الدسم.

- إذا كنت ممن يعشقون مشروب الشوكولاتة أو الكاكاو قم بشراء النوع الذى لا يحتوى على سكر أو مواد اضافية.

- احذر من الأطعمة المعلبة لأنها تحتوى على كثير من السعرات، كما أن الصوديوم المستخدم فى عملية حفظ هذه الأطعمة يعرقل عملية الهضم مما يسبب السمنة.

- لا تتناول المكرونة أو الأرز إلا مرة كل أسبوعين ويفضل استبدالها بالنوع المصنوع من البر الأسمر.

- تعود على تناول الخبز الأسمر، واختار النوع المحتوى على النخالة التى تساعد فى عملية الهضم.

- لا تأكل إلا المكسرات الطبيعية غير المملحة.

- استعمل زيت الزيتون المعصور على البارد فإنه لا يسبب الكلسترول.

- انتظر على الأقل ثلاث ساعات عند الانتقال من وجبة لأخرى.

- لا تكثر من الملح لأنه يخزن السوائل فى الجسم.

- اشرب من ٦ إلى ١٠ أكواب من الماء يوميا فهى تغسل الجسم من السموم والدهون.

- لا تأكل العلكة ولو دون سكر.

- لا تأكل الدجاج من جلده فهو مخزن للدهون والهرمونات.

- لا تأكل الليمون مع البروتينات فهو يحيد إنزيم "البيبسين" المسئول عن هضم البروتين.

- لا تأكل فى وقت متأخر من الليل حتى تتيح للمعدة هضم الطعام بكفاءة.

- استبدل المقليات بالمشاوى والمسلوق.

- ابدأ دائما بتناول السلطات الخضراء.

- احذر الشوربات التى تحتوى على كريما

وصفات للشعر:

فى البداية أحب التنويه ان هذه الخلطات مصادرها متنوعة بين مواقع ومنتديات ونصائح صديقات طبعا وقبل كل شىء سيد الحبايب جمعها لاوفر عليكن الوقت والجهد والاهم انها مجربة وافضل من الاشياء الكيميائية التى لها الفضل الكبير فى اعدام الشعر مبكرا..

الخلطة الأولى:

١ - هذه الخلطة لإطالة الشعر:

رأس ثوم وقشريها بنفسك (لا تستعملى المقشر جاهز اوالمفروم والموجودين بالسوبر ماركت)

مجموعة زيوت (زيت أملا + زيت جوز هند + زيت زيتون + زيت لوز + زيت خروع + زيت جرجير + أى نوع آخر من الزيوت الموجودة عندك والمفيدة للشعر) ملعقة كبيرة أو اثنين من كل نوع (حسب طول شعرك) قومى بخلط مجموعة الزيوت على النار ثم ضعى الثوم على الخليط بعد فرمه ناعما جدا وبمجرد أن يأخذ سخونة الزيت أطفئى النار بسرعة

ثم قومى بأخذ الخليط وضعيه على شعرك (بالثوم) ولفى شعرك بعد ذلك بالبونيه الخاص بالشعر أو بكيس، واتركيه على شعرك مدة ثمان ساعات واغسليه جيدا بعد ذلك.

هذه الوصفة لا تقومى بها كل يوم بل يوم واحد فى الأسبوع لمدة ستة أسابيع ولا تقومى بها فى أى يوم آخر غير الذى قمتى بتحديده لنفسك بمعنى أن تختارى يوم معين للقيام بهذا الموضوع ستلاحظين فى أول مرة أن شعرك يتساقط بمعدل كبير لا تقلقى فهذا الشعر الساقط هو الشعر الضعيف أو الشعر الموجود بالبويصلات الضعيفة برأسك وستتناقص كمية السقوط بالتدريج فى كل أسبوع.

سبب اختيار يوم محدد فى الأسبوع هو أن الثوم يعمل على بصيلات الشعر كالمضاد الحيوى (الأنتيبوتك) وتأثير المضاد الحيوى على الجسم كما نعرف يزول أن أخذته بعد المحدد له (ست أو ثمانى أو اثنى عشر ساعة حسب قوته) وان أخذته قبل الميعاد المحدد له تكون له أضراره على الجسم والدم نتائج هذه الوصفة مذهلة إذا تم الاستمرار عليها.

ملحوظة: أن لم يكن لديكى مجموعة من الزيوت تستطيعين استخدام نوع أو نوعين من الزيوت المذكورة والزيوت التى ذكرت أسمائها هى من افضل الزيوت للشعر على الإطلاق).

تحذير: احذروا استخدام السيشوار خلال فترة العلاج

الخلطة الثانية:

٢ - وصفه جديده للشعر خاصة التالف من الصبغات والسشوار وغيره.

والوصفة هى عبارة عن زبادى مخلوط مع حلبه سعودية مطحونة يوضع لمدة ٢ ساعة ويغسل. تستخدم لمدة شهر ونصف أو حتى يستعيد الشعر عافيته.

الخلطة الثالثة:

٣ ـ هذه خلطة لتغذية الشعر:

كوب ماء ساخن

ثلاث ملاعق عسل

تخلط وتترك حتى تكون دافئة وبعد الاستحمام ضعيه على شعرك ولا تغسليه بالماء اتركيه على شعرك.

ملاحظة: بعد كل استحمام استعملى هذه الطريقة.

الخلطة الرابعة:

٤ ـ هذه خلطة مجربة ومفعولها سريع جدا فى إعادة الصحة للشعر بإذن الله:

ـ ملعقه عسل

ـ زيت لوز

ـ تخلط وتوضع على الشعر لمده ٢ساعه أو اكثر ثم اغسلى شعرك كالعادة وسترين الفرق.

الخلطة الخامسة:

٥ ـ وصفة للشعر الجاف: امزجى صفار بيضة مع قليل من زيت الخروع افركى شعرك ثم اغسلى بالماء الساخن المخلوط معه قليل من الليمون ثم بالماء البارد.

الخلطة السادسة:

٦ ـ لتقصف الشعر:

تفرك أطراف الشعر بقهوة مطبوخة بدون هيل.

الخلطة السابعة:

٧ ـ لتكثير الشعر:

يوضع على الشعر لمدة يوم كامل (أربع صفار بيض مخلوط مع ملعقتين خروع).

أو اخلطى مع الحناء (زبادى + عسل +صفار بيض +ملعقة من أى زيت).

الخلطة الثامنة:

٨ ـ لتنعيم الشعر:

اخلطى مقادير متساوية من (الزبادى،العسل، زيت الزيتون) وضعيه على الشعر كحمام زيت.

الخلطة التاسعة:

٩ ـ لشعر صحى ولامع:

صفار بيضة

ملعقة خل تفاح

ملعقتين زيت زيتون

(ضاعفى الكمية حسب شعرك) ضعيها على شعرك نصف ساعة أو أكثر ثم اغسليها.

الخلطة العاشرة:

ملعقتين خميرة فورية.

نصف كأس دافئ من زيت جوز الهند.

تخلط وتوضع على الشعر لمدة نصف ساعة ثم تغسل.

الخلطة الحادية عشرة:

المايونيز يوضع على الشعر مرة فى الأسبوع مدة ساعة، نتائجه عند الاستمرار فيه مذهلة وخاصة للشعر التالف والمصبوغ والمعامل كيميائيا.

٧ وصفات تعيد إليك جمالك !

١. جفاف بشرة الوجه وغذاؤها:

طبيعى جداً ان تتعرض بشرة وجهك الى جفاف وتقشرات ولحمايتها وتقديم الغذاء المناسب لها، يمكنك تحضير هذا المزيج فى مطبخك:

- ملعقة عسل صغيرة
- ملعقة غلسرين صغيرة
- زلال بيضة واحدة، امزجى الخليط، وضعيه على وجهك مدة ١٥ دقيقة ثم اغسلى وجهك بالماء الفاتر وجففيه جيداً بقطعة قطن نظيفة

هذا الماسك الطبيعى يغذى البشرة ويزيل التجاعيد، كما ان يطرى البشرة الجافة ويزيها نضارة

٢. جفاف اليدين:

امزجى ملعقة صغيرة من العسل الطبيعى مع معدل فنجان قهوة من عصير البرتقال حتى يتماسك المزيج، ثم ضعيه على يديك مدة ٢٠ دقيقة فتصبح ناعمة الملمس

كررى هذه العملية كل ثلاثة ايام فهى انجح طريقة للوقاية من الجفاف

٣. تبقع الوجه

ويتكون ذلك نتيجة عوامل الرطوبة والجفاف حيث تلاحظ تبقعات فى الوجه متفاوتة بين اللونين البنى والابيض وهذا لا يكون كلفاً على

الاطلاق ولكن لكى تعيدى وجهك الى صفائه المعتاد يمكنك مسحه بزيت الخروع ثلاث مرات فى اليوم لمدة ١٥ يوماً وبعد ذلك تزول البقع كلياً ويعود الى وجهك نقاؤه.

٤. الحبة السوداء (الزؤان)

وهذه تتكون اكثر فى البشرة الشرقية حيث تعود اسبابها الى المناخ الذى نعيشه والى نوعية الطعام الشرقى الدسم الذ نتناوله وللعلاج.

اولاً رطبى وجهك بالماء الحار بيديك ثم امزجى عصير الليمون مع الغليسرين والبيرة الشرعية (خالية من الكحول ٩ وضعى هذا الماسك الطبيعى على وجهك مدة ٢٠ دقيقة تابعى العملية لمدة اسبوع حتى تنزعى كل البثور السوداء من وجهك.

٥. الهالات السوداء حول العينين

لتحضير ماسك خاص من اجل القضاء على هذه الهالات السوداء الناتجة عن قلة النوم والاهاق والكابة الموروثة احياناً ..... امزجى ملعقة صغيرة من خميرة البيرة مع فنجان قهوة من الحليب السائل البارد، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون الاصلى ورشة طحين حتى يتماسك المزيج. قومى بوضع المزيج حول العينين ثم غطى عينيك بقطعة من الشاش النظيف مدة ٢٠ دقيقة، بعد ذلك ازيلى قطع الشاش وامسحى عينيك بقطنة من الماء الورد الطبيعى البارد او المثلج مدة ٥ دقائق من دون أن تضغطى على العينين، كررى هذه العملية مرتين فى الأسبوع.

٦. ورم واحمرار الجفن:

كثيرة هى العوامل التى تؤثر على جفن العين اكثرها القلق والغبار والبيئة الملوثة حيث تتحسس العين فنعانى من ورم فى الجفن او احمرار واضح، فى هاتين الحالتين.

ضعى كمادات من الجبن الابيض البلدى الطازج على العين لمدة ١٥ دقيقة ثم ازيلى المزيج بقطنة مبللة بالماء الورد البارد، يمكنك تكرار هذه العملية كلما دعت الضرورة الى ذلك.

٧. معالجة تجاعيد الجيد

يمكنك معالجة التجاعيد ومحاربتها منذ بدء عمر الثلاثين عاماً واعداد ذلك يكون فى المطبخ كالتالى:

امزجى ملعقة صغيرة من زيت الزيتون الجيد وصفار بيضة مع عدة نقاط من عصير البرتقال ويمكنك وضع هذا الماسك على عنقك مدة ٣ ساعات مرة فى الأسبوع وستجدين الفرق بعد أشهر من اتباعك هذا العلاج.

من أجل جفون أخاذة:

تعد البشرة العضو الأكثر تعرضا من أعضاء الجسد للعوامل الخارجية، مما يؤدى إلى فقدانها للمرونة وحدوث نقص فى مادتى "الكولاجين" و"الالاستين" اللتان تحافظان على تماسكهما، وتتأثر الجفون تبعا للتقدم فى العمر ونتيجة ضغوط الحياة، فتظهر تجاعيد الجلد مبكرا عند البعض، وتتأخر عند البعض الأخر كما يؤدى الإجهاد الدائم إلى تورم العينين نتيجة لترسب السوائل والدهون فى الأكياس الدهنية المحيطة بها، ولذلك لم تعد عملية العناية ببشرة الجفون ومنطقة ما حول العينين عملية عشوائية، فقد صارت مستحضرات العناية بالجفون تحظى بنصيب الأسد من مستحضرات التجميل، "فالجيل" و"اللوسيون" وزيوت إزالة المكياج تصنع لتناسب مختلف أنواع البشرة (الجافة والدهنية والمركبة)، والجفون المرهقة، والهالات السوداء

وغيـر ذلك، وتتمثل العناية ببشـرة ما حـول العينين بالعناية أولاً بالعين نفسها.

إزالة المكياج

للمـحافظة علـى عينيك تحتاجين لمزيل مكياج خاص يمتاز بالنعومة والرقـة من "الجـيل" و"اللسيون" ذات الجـودة العـاليـة، وعـادة مـا يحتوى مـزيل المكياج على الزيوت، لاسـيـما مـزيل المكياج الذى يخـصص لإزالة الكحل الصنـاعى (المسكره) المقـاوم للمـاء، وعنـد إزالة مكيـاج العـيـون يفضل مسـحه برفق حتى لا يسبب الحسـاسية والاحمـرار، وإذا لم يتوفر عندك مزيل للمكياج يمكنك استخدام الفازولين.

الهالات السوداء

لعل أفـضل عـلاج للهـالات السـوداء حـول العـينين هو النـوم الجـيـد، والابتعـاد عن السهر والإجهاد والأرق وينبغى علـى المرأة أن تبدأ خطوات العناية بالجفون عند بلوغها سن الخامسة والعشرين حتى تتجنب ظهور التـجاعـيـد الصـغـيـرة والـهـالات السـوداء حـول العـينين فى سن مـبكرة، ويمكن اسـتـخـدام "الجـيـل" للتـخلص من الجـيـوب والهـالات السـوداء، ويستخدم الكريم لإزالة التجاعيد الصغيرة الصغيـرة حول العينين، أما أفـضل الوسـائل الطبيـعيـة لإزالة الإرهاق والهـالات السـوداء هى وضع قطع خيار مقطع دائرياً على العينين، وهى مغمضة لعدة دقائق واستبدال قطعة الخيار كل مرة. أقنعة للعينين.

يستـحسن استـخدام أقنعة (مـاسك) خـاصـة بمنطقـة العـينين وتجنب استخدام أقنعة البشرة العادية، اختارى القناع الذى يناسب نوعية بشرتك، ولا تنسى وضع كمية مكثفة من القطن واتركيه لمدة ٥-١٠ دقائق.

علاج الانتفاخ

للتخلص من انتفاخ الجفون يمكنك استخدام الكمادات، وللحصول على أفضل النتائج ضعى عبوة الشاى على ماء مغلى ثم اعصرى العبوة قليلا وضعيها وهى فاترة (وليست ساخنة) على عينيك وهما مغمضتان، ثم استخدمى كمادات من الماء المثلج لأن تفاوت درجة الحارة بين الساخن والبارد يحد من الانتفاخ ويحرك العضلات.

ولتنعيم الجفون وتنشيط الدورة الدموية يمكنك تدليك الجفون بالضغط بالإبهام على الجفون تحت الحاجبين من الداخل حتى أطراف الحاجبين فى اتجاه واحد خمس مرات، والجفن الأسفل بالضغط بالسبابة على الجفون من الداخل للخارج خمس مرات.

احذرى هذه الأمور:

تنتعل الملايين من السيدات والفتيات الأحذية ذات الكعب العالى والتى ربما تكون أحد عناصر الموضة الهامة، إلا أن الأحذية ذات الكعب العالى ربما تسبب التهابات مفاصل الركبة. ويقدر معدل الإصابة بالتهاب المفاصل لدى السيدات ضعف معدل الإصابة به لدى الرجال. وإن السبب فى ذلك هو الأحذية ذات الكعب العالى. إن تغير الضغط على الركبة نتيجة السير بحذاء عالى الكعب ربما يؤدى إلى تغييرات وتآكل فى المفصل. واستخدم الباحثون أجهزة قياس حساسة وكاميرات لقياس الضغط على الكاحل والركبة لدى عشرين امرأة يرتدين أحذية يبلغ ارتفاع كعبها ستة سنتيمترات من دون جوارب ووجد الباحثون أن طريقة السير بالكعب العالى سببت ضغطا كبيرا بين غطاء الركبة وعظمة الفخذ وعلى الجانب الداخلى من مفصل الركبة.

سلبيات استخدام المساحيق

إن هذه المستحضرات تعطى بالفعل بريقا لحين، ولكنها تترك التهابات فى الجلد وتجاعيد، كما تتسبب فى حساسية للبشرة ومشاكل أخرى تخلقها حواء بيديها؛ وذلك لاحتواء هذه المنتجات على مواد عطرية وأخرى كيماوية ومواد مذيبة وأحماض دهنية.

وقد أشار الأطباء إلى أن الصابون الجيد كاف للحفاظ على البشرة نظيفة ونضرة؛ فهو يزيل الأتربة والإفرازات الدهنية والعرقية من فتحات ومسام الجلد، والتى يحدث تراكمها انسدادًا فى تلك المسام، وهو ما يسبب تهيج الجلد وتقرحه. والدليل على ذلك النضارة التى نراها فى وجوه الفتيات القرويات والبدويات اللاتى يحافظن على جمالهن الطبيعى ببساطة فلا يلجأن للكريمات المنظفة ولا للماسكات المغذية!

يؤكد الأطباء أن أغلب مستحضرات التجميل تحتوى على مواد كيماوية حارقة أو على الأقل غير صحية، فمثلا الرموش الصناعية والماسكرا، تصنع من أملاح النيكل، وفى أحيان أخرى من أنواع مطاط صناعى، وكلاهما يسبب فى أغلب الأحوال التهاب الجفون وتساقط الرموش. وكثيرًا ما تتعرض السيدة لدخول بعض من هذه المواد فى عينها إذا لامست فرشاة الماسكرا، على سبيل الخطأ، العين ذاتها وليس الرموش فيحدث احمرار وتهيج بالعين. ورغم ذلك فإنها تغسل عينها وتعاود وضع الماسكرا من جديد وكأن شيئا لم يحدث.

حتى طلاء الأظافر، فإنه يُحدث الضرر بالظفر من جراء استعمال مزيلات الطلاء لاحتوائها على مركب الأسيتون الذى يسبب تشقق الظفر بعد تكرار الاستخدام.

ونصل للمواد الكيماوية التى تستعمل لصبغ الشعر، فإنها تكسب الشعر وفروة الرأس حساسية بالغة تؤدى حتما إلى تساقط الشعر وتقصفه، فلماذا نستخدم إذاً هذه المواد الكاوية الحارقة ونحن نعلم أضرارها مسبقًا. هذا إلى جانب أن حواء كثيرًا ما ترغب بعد صبغ شعرها، فى تغيير اللون بلون آخر فتستخدم مواد أخرى لإزالة الصبغة الأولى وهى مواد تحتوى على مادة قلوية مؤكسدة عالية التركيز تؤثر بدورها على الشعر.

إن كان ولا بد من تغيير لون الشعر، ففى متناول يديك صبغة أخرى بها الأمان الكامل ألا وهى الحناء؛ فهى على العكس تماما خالية من أى آثار جانبية، فهى إذا وضعت على الرأس بعد تخمرها تعمل المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والإفرازات الزائدة من الدهون والعرق، فتختفى بذلك رطوبة الشعر التى تفسد ترتيبه. كما أنها تفيد فى علاج قشرة الشعر والتهاب فروة الرأس.

احصلى على وجه جديد فى ٣٠ دقيقة

قبل أن يحل الصيف، وتأتى معه المناسبات الخاصة لماذا لا تستغلى الفرصة للعناية ببشرتك والظهور بمظهر جديد هذا الموسم. وسنقدم لك حلولا تجعلك تبدين أصغر وأجمل فى ثلاثين دقيقة فقط. ولكن أولا يجب أن تعرفى ما هى طبيعية بشرتك ثم تقومين بإتباع الإرشادات الملائمة. فالجلد يصنف لأنواع منها الحسّاس الجاف أو الدهنى أو المخلوط (بين الجاف والدهنى).

نصائح عامة:

- لا تنسى أننا كلما تقدمنا فى السن كلما احتجنا إلى كريم ومرطب أغنى للعناية بالبشرة.

ـ يعكس جلد الرقبة العمر أسرع من الوجه. كذلك الأمر مع جلد اليدين لذا يجب أن تهتمى بالعناية بهما مثل الاهتمام ببشرة الجلد.

ـ استعملى كريم خاص بمحيط العين يوميا، لأن الجلد المحيط بالعين حساس جدا.

ـ لا تمطى الجلد أثناء عملية إزالة الماكياج أو وضعه. لأن الجلد يتعرض لضغوط طبيعية نتيجة التقدم فى السن، والشد والمط الزائد يسبب زيادة ترهل الجلد بسرعة.

ـ قومى باستعمال كبسولات الفيتامينات وكريم الوقاية من الشمس المناسب لطبيعة بشرتك بشكل دائم.

ـ تناولى كميات مناسبة من الفيتامينات ومانعات التأكسد عن طريق تناول الفاكهة والخضار كل يوم. سيساعدك هذا على محاربة الشيخوخة ويساعد الجلد على تكوين حماية خاصة من الشمس والعوامل الأخرى.

ـ استعملى السكر للتقشير. قومى بخلط ٢ ملعقة من السكر فى ٣ ملاعق من الماء الدافئ، ثم أفركى البشرة بها، واتركيها لمدة خمسة دقائق، اشطفيها بالماء جيدا.

الجلد الجاف:

يحتاج الجلد الجاف إلى الغسيل الجيد مرّة فى نهاية كلّ يوم. أنت بحاجة لغسل وجهك مرة كل صباح بالماء والصابون المرطب. يعتبر التقشير ضروريا لهذا النوع من البشرة. لكن لا تستعملى ملح البحر لتقشير الوجه لأنه يمكن أن يسبب خدوش فى الجلد ويقلل من العصارة المرطبة. استعملى مرطب أساسه كريم غنى.

وإليكم المزيد من النصائح:

١ ـ لا تستعملى الماء الحار لأن يسبب جفاف الجلد.

٢ ـ لا تجففى الجلد بالكامل بعد غسله. فقط ضعى المنشفة بلطف على كامل الوجه دون فرك، واستعملى كريم مرطب فورا.

٣ ـ تناولى المزيد من السمك الدهنى أو المكملات الغذائية التى تحتوى على الأحماض الدهنية.

٤ ـ استعملى قناع مصنوع من الافوكادو والعسل. اهرسى نصف حبة افوكادو مع ربع كوب من العسل. اتركيه لمدة خمسة دقائق على الوجه ثم اشطفيه بالماء الفاتر.

الجلد المخلوط:

يجب عدم التعامل مع الجلد المخلوط على انه وجه كامل، بل يجب مراعاة الأجزاء المختلفة. لا تقومى بتقشير المناطق الدهنية؛ حيث يعتبر هذا التصرف خطأ شائعا لأن التقشير يسبب تهييج الجلد ويزيد من إنتاج الزيت الطبيعى. نظفى منطقة الجبين والأنف مرّتان فى اليوم وخدودك مرة كل يوم. استعمل المرطب عكس هذا الترتيب. وإليك المزيد من النصائح للجلد المخلوط:

١ ـ بعد استعمال أشرطة المسام، ضعى زيت شجرة الشاى على الأنف. مما يقلل من الاحمرار ويقضى على البكتيريا المسببة للبثور.

٢ ـ تجنبى ترك بقايا ملطف الشعر لأن ذلك يعيق عمل المسامات ويسبب ظهور البثور على الجبين.

٣ ـ استعملى مرطبات خالية من الزيوت ولكن لا تنسى استعمال كريم غنى لمحيط العين لأن البشرة هناك حساسة.

٤ ـ استعملى علاج متوازنا للبشرة باستعمال الورد.

المقادير:

ـ وردة واحدة.

ـ ملعقة ماء الورد.

ـ ملعقة لبن.

ـ ملعقة عسل.

الطريقة:

قومى بغسل بتلات الورد جيدا وانقعيها لعدة دقائق ثم اهرسيها، قومى بإضافة ماء الورد، واللبن والعسل. امزجى جيدا واتركيه لمدة خمس دقائق على الوجه ثم اشطفيه بالماء الفاتر.

الجلد الحساس:

وجدت الدراسات أن استعمال منتجات تحتوى على عناصر اساسية وأقل تعقيدا أفضل فى العناية بالبشرة الحساسة من المنتجات التقليدية لأن ذلك يقلل من خطر التعرض لمادة تثير الحساسية. وإليكم بعض النصائح المتعلقة بالبشرة الحساسة:

١ ـ استعملى كريم مرطب خفيف، مع كريم واقى من الشمس خال من المواد الكيماوية.

٢ ـ استعملى منتجات بديلة عن تلك التى تحتوى على مكونات متعددة، قومى بتبديل المنتجات كل أسبوع حتى تجدى النوع الملائم لبشرتك.

٣ ـ قومى بقراءة الملصقات التجارية على المنتجات وانتبهى للمواد التى تسبب الحساسية.

٤ ـ لتهدئة الجلد الحساس، قومى بخلط كوب من اللبن مع كوب من الشوفان، ضعى الكمية على الوجه واتركيه لمدة ١٠ دقائق ثم اشطفيه بالماء الدافئ.

إزالة الشعر من الجسم بدون الم

افضل طرق لازاله الشعر

اولا السويت بتنضف وتنعم الجلد بس مؤلمه جدا وافضل الاوقات للسويت بعد الدوره عشان الشعر يطلع اخف، مكينات نزع الشعر (براون) هى بتطلع الشعر اتخن فاستخدميها بعد السويت عشان تشيل الشعر الصغير ال السويت مش بتقدر تشيله الكريمات للحالات السريعه بس بيطلع اكتر كثافه.

ابعدى عن الملقاط وشفرات الحلاقه يا اما هتلاقى نفسك غوريلا لانه مش بينزع من الجزور فبيطلع بسرعه واعزر.

أولا: بعض الطرق لتخفيف الالم

١ ـ لتخفيف الالم وازالة الجلد الميت والشعر الصغير جدا ...تخلطين خميرة مع عسل ويخفف قليلا بماء ورد وليمون...... تدهنين المنطقة المراد نزع الشعر منها تتركيها الى ان تجف وبعد ذلك تستعملين الوسائل المخصصة لنزع الشعر.

٢ ـ تأخذ ثلاث ملاعق سكر وتذوبها فى نصف كوب ماء......مع قليل من الخميرة وتحركها جيدا وتمسح به المنطقه المطلوب ازالتها وتنتظرين حتى تجف ثم بعد ذلك تشرعين فى نزع الشعر.

٣ ـ وممكن حتى لا تشعرى بالالم ان تدهنى المنطقة المراد نزع الشعر منها بقليل من زيت القرنفل.

٤ ـ والمفاجأة هى معجون الأسنان! يوضع على المنطقة الحساسة او الوجه او الابط لمده ٥ دقائق ومن ثم تمسح تماما وتجرى عملية الإزالة. وسوف يصبح الألم لديك ضعيف او حتى ليس له وجود.

ثانيا: لوقف نمو الشعر

١ ـ انقعى الحمص فى ماء لمدة ٦ ساعات ثم خذى الماء واحتفظى به فى الثلاجة وادهنى منه على يديك ورجليك وكل مكان تريدينه خاليا من الشعر.....واستمرى على ذلك لمدة ٣ اسابيع يوميا.

٢ ـ استخدام نبات السعد......نأخذ ٣ من مسحوق النبات وتضاف الى لتر ماء وترفع على النار الى ان تغلى ثم تترك لتتقع لمدة ربع ساعة....ثم توضع على الجسم كغسول بعد ازالة الشعر لمدة ٦ ايام متواصلة من كل شهر.

٣ ـ خذى زيت زيتون وادهنيه على جسمك...... ستلاحظين ان الشعر نموه يتاخر وعندما ينمو، ينمو خفيف حتياذا كان غليظ من نوعه ينمو ضعيف جدا.

ثالثا: الوصفات المزدوجه لمنع نمو الشعر وكذلك لمنع ظهور البثور والاحمرار والتطهير

١ ـ مسحوق الماء البارد+ الملح......بنسبة ملعقة ملح ل٣ ملاعق ماء...لمدة ٥ دقائق ثم اغسليه بالماء....و وضعى اى وصفه اخرى

٢ ـ بعد ما تزيلى(لا سير) أو (الحلاوة) أدلكى جلدك بالليمون واتركيه فترة تسيطة جدا.

٣ ـ يخلط قليل من الماء مع بودرة التلك(بودرة الأطفال) ثم يعمل منه عجينة لينة..وتوضع على المكان المنزوع منه الشعر...ثم تترك حتى

تجف وتغسل... هذا القناع يخفف من الاحمرار والحساسية الناتجة عن نزع الشعر...

٤ ـ النشاء وماء الورد وقليل من الليمون..... يوضع على الجسم بعد (الحلاوة) يمنع من الاحمرار.

٥ ـ لتتخلصى من مشكلة تحسس واحمرار بشرتك بعد ازالة الشعر الزائد من الوجه املاى وعاء بمقدار وافر من الثلج واضيفى اليه ٤ أكواب من الحليب السائل.... ثم اغطسى قطعة من القطن فى هذا المسحوق وضعى طبقة من السائل على المناطق المتحسسة التى تعانى الاحمرار واتركيها لتجف.... ثم ضعى طبقة اخرى بعد ١٥دقيقة وكررى العمليةمرتين لتعود بشرتك الى حالتها الطبيعية السابقة.

٦ ـ واذا قمت بازالة الشعر من الاماكن الحساسه بالشفره. وظهرت لديك حساسيه.. قومى بملئ اناء حتى ربعه بالماء.... ثم اذيبى فيه حبتين اسبرين.. مع اضافه نقطه من الجلسرين اليهما.. ثم مررى هذا المزيج على الاماكن الملتهبه.. وسيزول الالتهاب باذن الله.. وذلك لما للاسبرين من فوائد فى مقاومه الالتهاب.

أسرار الجميلات عبر التاريخ:

ـ كليوباترا كانت تستعمل العسل والحليب لتحافظ على نضارة بشرتها وجمالها؟

ـ ان ملكة انكلترا كانت تضع خليط العسل والزيت على شعرها لبيقى لماعا كثيفا وبراقا؟

ـ سارة دوقة مارلورو كانت تستخدم وصفة سرية من (العسل والماء للمحافظة على جمال شعرها)؟

ـ من تقاليد النساء الصينيات ان يستعملن مزيج العسل وبذور البرتقال المطحونة للحفاظ على بشرة نضرة خالية ومن الشوائب ؟

وصفات مختارة لجمال عينيك

عيونك تستحق الاهتمام والعناية!

تستحق العيون أن تحظى باهتمام وعناية، وليس لأنها عضو للرؤية فحسب، ولكن لأنها أيضاً عضو جمالى له جاذبيته الخاصة فيما ينطق به من نظرات. وفيما يظهر به من ألوان، وفيما يزينه كذلك من حواجب ورموش وأجفان.

فليس غريباً أن يكون للعيون مكانة بارزة فى وصف جمال النساء وفى قصائد الشعراء، كما يقول هذا الشاعر، والذى كاد أن يقتله جمالها:

إن العيون التى فى طرفها حور   قتلننا ثم لم يحيين قتلانا

يصرعن ذا اللب حتى لا حراك له   وهن أضعف خلق الله إنساناً

ومن المسلم به، أننا لا نستطيع أن نغير شكل أعيننا لتكون أجمل مما هى عليه، لكنه من الممكن للمرأة أن تضيف لمسات من الجمال لعينيها، وأن تتغلب على بعض ما يظهر بها من مشاكل تسىء إلى جمالها، فتبرزها فى أحسن صورة، وذلك بالاستفادة من بعض الوصفات الطبيعية السهلة لتجميل العيون.

١ - كمادات الخيار، لتبيض جلد العينين:

من مشاكل العيون الجمالية الشائعة خاصة بين الفتيات الشكوى من وجود اسوداد بالجلد أسفل العينين أو ما يسمى بالهالات الغامقة، وعلاج هذه المشكلة سهل ميسور، ويكون بالمداومة على عمل كمادات من شرائح

الخيار الطازج للعينين، وذلك بتغميض العينين، ووضع شريحة الخيار فوق كل عين بحيث تلامس الجلد المحيط بالعين، مع الاسترخاء لمدة ١٥ دقيقة، ومن المناسب جداً أن يجرى عمل هذه الكمادات أثناء الاسترخاء فى ماء الحمام أثناء عمل حمامات التجميل التى سبق توضيحها.

كما يمكن علاج هذه المشكلة بوسائل أخرى، مثل:

- كمادات من عصير الخيار المضاف إليه بضع نقاط من عصير الليمون.

- كمادات شرائح البطاطس (كبديل لشرائح الخيار).

- كمادات عصير النعناع.

- دهان الهالات الغامقة بخليط مكون من ملعقة صغيرة من زيت اللوز و١/٤ ملعقة من عصير النعناع.

- كمادات شاى دافئ لمدة ١٠ دقائق تليها كمادات شاى باردة لمدة ٥ دقائق.

كما يجب لعلاج هذه الهالات تجنب الإجهاد النفسى أو الجسمانى وأخذ قسط كاف من النوم والاهتمام بتناول غذاء صحى متوازن فى عناصره الغذائية وغنى بمعدن الحديد على وجه الخصوص، إذ إن اضطراب هذه الأمور هو الذى يؤدى لظهور الهالات السوداء فى أغلب الحالات.

٢- عجينة النعناع لعلاج التورم تحت العينين

التورم الذى يظهر تحت العينين قد يرجع لأسباب بسيطة مثل قلة النوم، أو كثرة النواح أو البكاء، أو لاحتجاز كمية من الماء بالجسم لأى سبب، وقد يتعلق كذلك بوجود مرض بالكلية.

ويمكن العمل على زوال هذا التورم بالمداومة على عمل كمادات للجلد المتورم بهذه العجينة:

المكونات:

- أوراق نعناع طازجة.
- شرائح خيار طازجة.
- أوراق كزبرة.
- أوراق شاى.

تخلط هذه المكونات مع بعضها البعض، وتفرم لعمل عجينة متماسكة.

وصفات أخرى:

كمادات للعين بمحلول ملح دافئ.

- تمسح العينان بالماء المثلج، ثم تجفف، وتوضع شريحة من البطاطس فوق كل عين مع الاسترخاء.

٣- زيت اللوز لعلاج التجاعيد حول العينين:

تتعرض زاوية العين الخارجية لظهور التجاعيد بصورة أكثر من غيرها من مناطق الوجه، وذلك لتعرض الجلد بهذه المنطقة للشد المتكرر أثناء تعبيرات الوجه المختلفة، كالضحك مثلاً.

ويساعد استعمال الوصفة التالية بصفة منتظمة على تليين الجلد بهذه المنطقة، مما يجعله أشد مقاومة لظهور التجاعيد والانكماشات.

المكونات:

٢ ملعقة كبيرة من اللانولين.

١ ملعقة صغيرة من زيت اللوز.

التحضير والاستعمال:

يسخن اللانولين على نار هادئة حتى يذوب، ثم يضاف إليه زيت اللوز، ويقلب الاثنان جيداً حتى تتكون عجينة متماسكة، تدهن منطقة التجاعيد بهذه العجينة يومياً.

وصفات أخرى

- كمادات شرائح البطاطس.
- دهان زيت الزيتون.
- يمكن الاستفادة من الوصفات السابقة المضاد للتجاعيد.
- ويجب مراعاة ألا يصل المستحضر إلى فتحة العين.

٤- حمامات تجميل العين.

حمام العينين، هو عبارة عن غسلهما بمحاليل خاصة، وذلك بوضع المحلول فى وعاء وتفتيح العينين عدة مرات فى هذا الوعاء.

وهذه الحمامات تعمل على تحسين حالة الرؤية، وزيادة رطوبة ونضارة العينين.

وهناك أنواع كثيرة من السوائل المستخدمة فى عمل هذه الحمامات مثل:

- عصير التفاح الطازج.
- عصير الجزر الطازج.
- ماء الورد.
- محلول الملح.
- الماء البارد.

ماء الورد لتجميل العينين:

تضاف ملعقة كبيرة من ماء الورد إلى وعاء مملوء بالماء البارد، ويستخدم المحلول فى غسل العينين.

محلول الملح لغسل العينين:

يستخدم محلول ملحى مخفف فى عمل الحمام وليكن ذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الملح إلى لتر ماء.

الماء البارد:

يملأ فنجان بالماء البارد، وتغمس فيه إحدى العينين، وتفتح وتغمض مرتين، ثم يرفع الرأس للوراء، ويعاد غسل العين نفسها، ثم يكرر ذلك للعين الأخرى مع مراعاة تجديد ماء الفنجان.

كمادات الأعشاب المغذية والمجملة للعينين..

تستخدم الأعشاب التالية فى عمل منقوع (شاى) يستخدم فى عمل كمادات للعين، وهذه الكمادات بمثابة مقو طبيعى للعين، كما أنها تعمل على صفاء ونضارة الجلد المحيط بالعينين. ويعمل منقوع الأعشاب بوضع العشب فى وعاء أو كوب بع ماء مغلى وفقاً للمقادير التالية ثم يغطى الوعاء ويترك لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يصفى المنقوع، ويستخدم فى عمل الكمادات بواسطة قطعة قطن أو شاش طبى..

العناية برموش العينين

١ - زيت الخروع:

يعتبر زيت الخروع من أفضل المواد الطبيعية للعناية برموش العين، فهو إذا ما استخدم بطبقة رقيقة فى دهان الرموش بصفة يومية كل مساء أتى بنتائج باهرة تظهر فى زيادة سمك الرموش وأطوالها.

٢- عليك بالكحل البلدى:

من أفضل الوسائل الطبيعية لتجميل العينين والرموش استعمال الكحل المصنوع من اللبان الدكر يقال إن الكحل المصنوع من نوى التمر يقوى رموش العينين.

٣- لا تسرفى فى استعمال الماسكرا:

للعناية بسلامة العينين يجب استعمال الماسكرا لأن ذلك يضر بسلامة الجفون والرموش ويجب تجنب استعمالها فى حالات ظهور أى أعرض تشير للحساسية من مستحضرات الماكياج مثل احمرار العينين أو تهيج الجفون.

أظافرك كيف تهتمين بها

سيدتى احرصى على جمال ورونق اظافرك بهذه الطرق:

استعمال عود البرتقال لتنظيف الأظافر من الداخل والتخلص من الأوساخ الناعمة المتجمعة تحتها.

مررى القليل من زيت الأظافر على البشرة الميتة حول الأظافر لتغذيتها وتلطيفها ويمكن استخدام مرطب الشفاه إذا لم يتوفر لديك الزيت المخصص للأظافر.

بعد طلاء الأظافر استعينى بفرشاة احمر الشفاء القديمة. انقعيها بمحلول مزيل الطلاء ونظفى بها الجوانب الملطخة بالطلاء.

سيدتى احذرى من:

توزيع الطلاء بمقربه من حافة الجلد الميت. فالمانيكيور يترك دائما فراغا بسيطا بين الظفر وحافة الجلد الميت المحيط به.

توزيع طبقات كثيفة من الطلاء لأنها تستغرق وقتا طويلا لتجف كما أنها تتقشر لاحقا بسرعة ولا تدوم طويلا وبدل ذلك جربى توزيع طبقات رفيعة جدا من الطلاء. اهمال ضرورة توزيع الطبقة القاعدية لأنها تساعد على ثبات الطلاء كما تقى الأظافر من التلطخ.

ليدين وقدمين جميلتين: عند اختيارك مقشر البشرة اختارى واحد ذا قاعدة دهنية فيعمل على التخلص من الخلايا الميتة العالقة على السطح ويحفز الدورة الدموية إلى أخر أطراف الأصابع كما يعمل عمل المرطب فيمنح البشرة الملمس الناعم.

تخصيص دقيقة واحدة فقط لبرد قدميك مباشرة بعد الانتهاء من الاستحمام يساعد كثيرا على عدم تراكم وتشكل طبقات الجلد القاسية على كعبى القدمين.

استخدمى المنشفة لتنشيف المناطق القريبة من سطح أظافر اليدين والقدمين لان الماء حولها يجعلها هشة وسريعة التكسر.

أفضل الطرق لمعالجة مشاكل الشعر؟

يمر الشعر بمشكلات عدة تؤثر على صحته وجماله وحيويته، فيما يلى سنعرض لكم بعض المعلومات المفيدة حول الأسباب المؤدية لهذه المشاكل وسبل علاجها..

قشرة الرأس:

تعد قشرة الرأس مشكلة شائعة بين النساء والرجال، وقد تبين حديثاً أن السبب فى القشرة نوع من أنواع الخمائر اسمه Pityrosporum Ovale وعادة ما تظهر القشرة نتيجة لضعف الدورة الدموية فى فروة الرأس والأسباب المؤدية لذلك عديدة:

- الاستعداد الشخصى.

- البشرة الدهنية.

- طول الشعر.

- ترك الشعر بدون غسيل مدة طويلة.

- استخدام الصابون أو الشامبو الذى يحتوى على مواد مهيجة للجلد قد يؤدى إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس.

- الإفراط فى تناول الأطعمة الحارة والبهارات والتوابل والشكولاته والمشروبات الساخنة جدا.. والتى تؤدى لزيادة توارد الدم للغدد الدهنية، وزيادة نشاطها فى إفراز الدهون.

- تمشيط الشعر بعنف مما يؤثر سلباً على فروة الرأس عند احتكاك المشط بها فتزيد بذلك القشور.

- القلق.

- استخدام الماء الحار فى غسل الشعر.

- تلعب طبيعة الشعر دوراً كبيراً فى ظهور القشرة؛ فالشعر الدهنى معرض للإصابة بها أكثر من الأنواع الأخرى.

طرق الوقاية:

- عدم الاستحمام بالماء الحار

- عدم استخدام أدوات الغير فى تصفيف الشعر.

- الاهتمام بنظافة أدواتنا الشخصية الخاصة بالشعر كغسل الفرشاة والمشط الذى نستخدمه كلما غسلنا شعرنا.

وإن كنت ممن يعانى من هذه المشكلة فإليك بعضاً من الطرق الناجعة فى العلاج:

- من الأفضل زيارة طبيب الجلدية لتشخيص الحالة وإعطاء الأدوية المناسبة لكل حالة

- يستحسن فى بداية علاج قشر الرأس إعطاء المريض جرعات من فيتامين (أ) وكذلك فيتامين (ب) المركب. وكذلك منشطات الكبد وهضم الدهنيات.

- الامتناع عن تعاطى المواد الدهنية ومعالجة عسر الهضم.

- الإقلال من السكر أو استبداله بعسل النحل.

- استخدام الشامبوهات العلاجية عند غسل الشعر، تلك التى يوجد فيها مواد فعالة فى التخلص من الخمائر المسببة للقشرة.

- استخدام أحد الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون الدافئ أو زيت اللوز مع القيام بتدليك فروة الرأس ثم يلف الشعر بفوطة دافئة، ويترك على الشعر لمدة ساعتين ثم يغسل فى الصباح بماء فاتر.

الشعر المتقصف:

هذه المشكلة تعانى منها الكثير من النساء وتقصف الشعر على الرغم من أنها تبدو مشكلة بسيطة، إلا أنها تؤدى ذإن أهملت- إلى شعر ذابل باهت بلا حيوية، كثير التساقط.

ومن الأسباب المؤدية لحدوث التقصف بالشعر:

- نقص الفيتامينات فى الجسم

- إتباع نظام غذائى غير سليم

- المبالغة فى استعمال الشامبو، خاصةً إذا كان الشعر جافاً فى الأصل.

- القسوة فى تمشيط الشعر باستعمال الأمشاط الحادة.

- تمشيط الشعر بالفرشاة بعد الحمام وهو ما زال رطباً.

- تجفيف الشعر بفركه بالمنشفة بقوة.

- استخدام مجفف الشعر بكثرة.

- الإكثار من تمليس الشعر أو تجعيده.

- صبغ الشعر على فترات متقاربة.

وكيف يكون العلاج:

- من أهم الأشياء التى يجب المداومة عليها قص الجزء المتقصف من الشعر بشكل دورى وكلما دعت الحاجة.

- تجنب الأسباب المؤدية إلى تقصف الشعر.

- الاهتمام بتناول جميع العناصر الغذائية وخاصة الفواكه والخضار.

- المواظبة على استخدام حمامات الزيت، ومن الزيوت المفيدة جداً للشعر زيت جوز الهند ويظهر تأثيره بشكل فعّال ومباشر

- استخدام مشط ذو أسنان متباعدة

- الحرص على وضع كريم مخصص للشعر قبل القيام بتجفيفه كهربائياً.

- الكريمات المغذية جيدة بعد الخروج من الحمام، إذ تحمى الشعر من التعرض للجفاف الناتج عن أجهزة التكيف التى - وللأسف- لا نستطيع الاستغناء عنها فى بيوتنا.

الزيت العطرى: هو سائل نباتى مركز بمثابة روح أو جوهر النبات، أو كما يطلق عليه أحياناً: هرمون النبات. وهذا الزيت تُفرزه غدد خاصة بالنبات قد توجد فى الزهور أو الأوراق أو السوق أو الجذور كما توجد كذلك فى لحاء بعض الأشجار ومن أشهر الزيوت العطرية المستخلصة والمستخدمة زيوت:

الياسمين والورد واللافندر والريحان والبرجموت والمُرّ والبابونج والنيرولى (زيت البرتقال أو النارنج) والنعناع والكافور وغيرها. ويمتاز الكثير من هذه الزيوت العطرية بفوائد صحية وجمالية عديدة.. وقد دعا ذلك إلى استخدامها فى التداوى من بعض الأمراض من خلال تجهيزات ووصفات خاصة..

ويرجع هذا المفعول العلاجى إلى قدرة هذه الزيوت على النفاذ بدرجة فائقة خلال طبقات الجلد نظراً لحجم جزئياتها المتناهى فى الصغر، مما يجعلها تمتص إلى تيار الدم، وتحدث تأثيرات عامة لها نتائج طيبة فى علاج بعض الأمراض كالصداع، واضطربات الهضم، وارتفاع ضغط الدم، وغيرها.. ذلك بالإضافة لما تمتاز به أغلب هذه الزيوت من مفعول مطهّر يقضى على الجراثيم. وتستخدم الزيوت العطرية فى العلاج بوسائل مختلفة مثل التدليك والاستنشاق والكمادات والحمامات وغيرها. أما بالنسبة لمجال التجميل، فتستخدم الزيوت العطرية - فى تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة والشعر وغيرها.. كما أن لها أثراً فعالاً فى معالجة التهابات المهبل باستخدامها فى عمل «الدش المهبلى». وللأسف أن كثيراً من هذه الزيوت مرتفع

الثمن، وغير متوفر بالأسواق.. لكنه لحسن الحظ يمكن تحضيرها بطريقة سهلة غير مكلّفة فى المنزل.. وذلك على النحو التالى:

تُقطّع الزهور أو الأوراق للنبات العطرى إلى أجزاء صغيرة (أو تُفرم) ثم توضع فى زيت نباتى مثل (زيت عباد الشمس)، ويُسخن الخليط على نار هادئة. وفائدة هذا الزيت المضاف أنه يمتص الزيت العطرى من النبات.. ولزيادة تشبُّع الزيت النباتى بالزيت العطرى.. تُصفّى أجزاء الزهور أو الأوراق فى الوعاء، ويعاد وضع زهور أو أوراق جديدة. مع استمرار التسخين الهادىء. ويمكن استخدام الزيت النباتى المُحمّل بالزيت العطرى مباشرة فى عمل تدليك للجسم، أو تحضير الكريمات والمستحضرات المختلفة.

الطريقة المثلى لحمام زيت مثالى لشعرك

حمام الزيت هام لشعرك

يقوم حمام الزيت بعملية تعويض للشعر للذى فقد الحيوية واللمعان. كذلك فإنه مفيد جداً لفروة الرأس ويساعد على زيادة نمو الشعر وخصوصاً إذا إستخدم بالطريقة الصحيحة.

الطريقة

أولاً: تقسيم الشعر الى أربعة أقسام

ثانياً: وضع الكريم أو الزيت على فروة الرأس وصولاً الى أطراف الشعر كل قسم على حده حتى نهاية الرأس

ثالثاً: عمل المساج الخفيف لفروة الرأس للتأكد من وصول الكريم أو الزيت الى جميع أقسام الشعر.

رابعاً : تغطية الشعر فى غطاء بلاستيكى أو إستخدام السشوار لمدة عشرون دقيقة. شطف الشعر بالماء الفاتر ويغسل بشامبو خفيف، وأنصحك بعدم وضع نوع واحد من الزيت لأنه قد لا يناسب شعرك يجب أن تخلطى عدة زيوت مع بعضها ٥ أو ٦ أنواع من الزيوت على الأقل

طريقة عمل حمام الزيت

اولاً : يعمل مساج للشعر - أى تفرك فروة الرأس بالأصابع قبل بداية الحمام.

ثانياً : يلف حول الرأس فوطه بللت بالماء الساخن ثم عصرت.

ثالثاً : تسخن مجموعة الزيت قليلاً.

رابعاً : يوضع الزيت على الرأس ثم يفرك بالأصابع.

خامساً : يترك الزيت على الرأس لمدة أربع ساعات.

سادساً : يغسل الشعر بالشامبو ومن ثم ينشف

أفضل الزيوت

زيت الخس - زيت الخروع - زيت الشمطرى - زيت جوز الهند - زيت السمسم - زيت الصبار - زيت اللوز. زيت الجرجير وأخيرا زيت المنك لأنه أقرب الزيوت قربا لطبيعة الجسم لأنه ليس من الزيوت النباتية.

- يمكنك التعامل مع شعرك بطريقة تحافظ على رونقه وجماله من خلال الالتزام ببعض الوصايا، ومنها :

- الإقلال من استخدام الصبغات والعلاج الكيميائى للشعر.

- تدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع وبرفق أثناء الغسيل والشطف.

- عدم وضع الشامبو مباشرة على الشعر، ولكن يفضل تخفيفه بالماء الدافئ.

- شطف الشعر جيدًا وتخليصه تمامًا من الشامبو حتى تحصلين على اللمعة المطلوبة.

- استخدام المشط لتصفيف الشعر وتخليصه من الأتربة والعقد قبل الغسيل، فذلك يكون أفضل.

- استخدام الماء الفاتر مع الشعر لتخليصه من الأتربة العالقة -مع بداية الغسيل.

- عند تمشيط شعرك وهو مبلل؛ استعملى مشطًا واسع الأسنان، لأن الشعر المبلل يتقطع سريعاً إذا تم استعمال مشط ضيق الأسنان، كما أنه الشعر المبلل يتقطع سريعا باستعمال مشط ضيق الأسنان، كما أنه يجب تجنب تمشيط الشعر بعنف بدون تسليك الشعر أولاً، لأن ذلك يؤدى إلى نزع الشعرة من خصلتها، أو يؤدى إلى تقطيع الشعر.

- استخدام صفار بيضة مع ربع كوب "مايونيز" للشعر الجاف، وينصح بعمل حمام دافئ للشعر وذلك بلفه فى منشفة دافئة رطبة، ويترك بها لمدة ربع ساعة، ويشطف بعدها بالماء البارد.

- الإستحمام بماء ساخن لتنظيف الجلد من الدهون السطحية الموجودة على البشرة، والماء الساخن يفيد فى إزالة السمنة، مع مراعاة التدرج فى استعمال الماء الساخن، بحيث تبدئين باستخدام المياه العادية ثم ترفعين الحرارة بشكل تدريجى، وذلك مع غسل الجسم من أسفل

إلى أعلى. - لإضافة تموجات الشعر، ابدئى بفصل الخصلات بواسطة مشط مدبب الرأس، ثم تلف كل واحدة على لفافة مع مراعاة ألا يكون الشعر مشدودًا على هذه اللفافة للحفاظ على عدم سقوطه. وكلما كانت اللفافة أكبر أصبحت الخصلات أكثر نعومة فى التماوج، إلا أن اللفافة الصغيرة تجعل الشعر أكثر تجعدًا، وينصح بعدم استخدام المجفف الكهربائى للحصول على تموجات أياً كان حجمها، لأنه يعمل على تقصف البصيلات، وجفاف الشعر، وفقدان رونقه.

أقنعة

قناع خميرة البيرة للبشرة الجافة الشاحبة:

المكونات:

١ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة.

صفار ٢ بيضة.

٢ ملعقة كبيرة عسل نحل.

٢ ملعقة كبيرة من الكريمة.

٢ ملعقة صغيرة من خل التفاح.

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زيت سمسم.

لبن وماء.

التحضير والاستعمال:

تُخلط المكونات الخمسة الأُولى خلطاً جيداً. يُنظف الوجه، ويُزاح الشعر للوراء، ويمكن حجزه عن الوجه بارتداء غطاء شعر بلاستيكى.

تُفرد طبقة من زيت الزيتون (أو زيت السمسم) على بشرة الوجه، ثم يوضع القناع على البشرة، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين.. يبقى القناع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة تسترخى خلالها المرأة راقدة على الفرش.

يزال القناع عن الوجه بغسله باللبن المخفف بالماء بنسبة ١ (لبن): ٢ (ماء).. ثم يجفف الوجه.

هذا القناع يفيد خاصة البشرة المجهدة الشاحبة.. حيث تعمل خميرة البيرة على تنشيط الدورة الدموية ببشرة الوجه، كما أنه يقاوم ظهور التجاعيد أو يعمل على إخفائها. وهو يستخدم بمعدل مرة واحدة أُسبوعياً.

قناع العسل والفيتامينات لتغذية البشرة ونضارتها:

المكونات:

- صفار بيضة واحدة.
- ١ ملعقة صغيرة عسل نحل.
- ٢ 1|ملعقة صغيرة زيت كبد الحوت.
- ١ ملعقة صغيرة زيت فول الصويا.
- كبسولة فيتامين «هـ» 100]وحدة».

التحضير والاستعمال:

يُضرب صفار البيض مع المكونات الثلاثة التالية ثم تُثقب كبسولة الفيتامين، وتُضاف محتوياتها للخليط، وتقلب المكونات جيداً.

يوضع القناع على الوجه لمدة ١٥ ـ ٣٠ دقيقة مع الاسترخاء.. ثم يشطف الوجه بالماء البارد، ويجفف.

قناع الشعير. للبشرة المُجهدة:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من الشعير المطحون.
- ٢ ملعقة صغيرة من أوراق النعناع الطازجة المُخرطة.
- ٢ ملعقة كبيرة من عسل النحل.
- ٢ - ٣ ملاعق كبيرة من اللبن.

التحضير والاستعمال:

باستخدام شوكة، يُقلّب الشعير والنعناع والعسل معاً.. ثم يُضاف اللبن للخليط لصنع عجينة ليّنة متماسكة. يوضع القناع على الوجه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

هذا القناع يفيد خاصة المرأة التى تتعرض للإجهاد ومشقة العمل.. حيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية بالبشرة، وتحسين لونها، كما أنه يقاوم تجاعيد الوجه.

قناع السبانخ. للجلد الرقيق:

المكونات:

- ٨ - ٩ أوراق سبانخ متوسطة الحجم وطازجة.
- ٢٨٥ مل لبن.
- كمية من الكريمة.

التحضير والاستعمال:

تُغسل أوراق السبانخ، وتُطبخ فى اللبن طبخاً خفيفاً (تُسخّن لمدة ٣ دقائق).. توضع الأوراق الدافئة على بشرة الوجه والعنق لمدة ٣٠ دقيقة..

ثم تُزال عن الوجه، ويشطف الوجه بلبن الأوراق.. ثم يجفف الوجه.. وتوضع طبقة من الكريمة (اختيارى).

قناع الزبادى والطين. لعلاج حب الشباب والبشرة الدهنية:

المكونات:

- ١٢ ملعقة صغيرة زبادى.
- ٢ ملعقة صغيرة طين أسوانلى.
- ٢ ملعقة صغيرة ماء بطاطس (سبق توضيح طريقة التحضير).

التحضير والاستعمال:

تُخلط المكونات الثلاثة جيداً لعمل عجينة ليّنة.. توضع العجينة على الوجه، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين، ومع الاسترخاء لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.. ويوضع مُنعش أو مرطب للبشرة..

يعمل هذا القناع على التنظيف العميق للبشرة، ولذلك فهو يساعد على تخليص المسام من الدهون والقاذورات المترسبة بها، كما يساعد على التخلص من الرؤوس السوداء وحبوب الوجه.. ويستخدم القناع بمعدل مرة واحدة أُسبوعياً، وبحد أقصى مرتين أُسبوعياً، حيث أنه يعرض البشرة للجفاف.

ماسك الخضروات. لمختلف أنواع البشرة:

المكونات:

- ١ ثمرة جزر مطبوخة.
- ١ ثمرة لفت مطبوخة.

التحضير والاستعمال:

تهرس ثمرة الجزر مع ثمرة اللفت وهما دافئتان لصنع عجينة.. وعندما تبرد العجينة تُفرد على بشرة الوجه، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين، وتبقى العجينة لمدة ٣٠ دقيقة.. ثم يشطف الوجه بمنقوع مُجهّز من أوراق الخس أو الخيار، ثم يوضع مُرطِّب للبشرة.

يمكن عمل هذا القناع أكثر من مرة أُسبوعياً.. وهو يناسب أنواع البشرة المختلفة.

قناع البرتقال والعسل. المُنعِش للبشرة:

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة عسل نحل.
- عصير ٢ 1|برتقالة.

التحضير والاستعمال:

يُسخّن العسل مع العصير على نار هادئة مع التقليب حيث يذوب العسل.. ويصبح سائلاً دافئاً. يوضع هذا السائل بعد أن يبرد إلى درجة مناسبة، على بشرة الوجه والعنق بما فى ذلك المنطقة الرقيقة حول العينين، ولكن دون دعك لهذه المنطقة.

يبقى القناع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يُزال باستخدام قطعة قطن مبللة بماء فاتر.

يتميز هذا القناع بمفعول منعش للغاية، ولا ضرر من استعماله بصفة منتظمة، سواء لكل أنواع الجلود أو مع كل الأعمار.

قناع الدقيق والعسل ـ الوصفة المفضلة للأميرات والجميلات فى الماضى:

المكونات:

ـ ٤ ملاعق كبيرة من الدقيق الأبيض.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من العسل الأبيض.

ـ ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة من اللبن.

التحضير والاستعمال:

يضاف للعسل والدقيق كمية مناسبة من اللبن لصنع عجينة.. ثم توضع العجينة على البشرة لمدة ٣٠ دقيقة.. ثم يُشطف الوجه بالماء الفاتر.

هذا القناع يعد من الوصفات القديمة جداً للعناية بالبشرة والتى اشتهر باستعمالها الأميرات والجميلات فى الماضى.. وهى تفيد البشرة من نواحى مختلفة فهى تطرّى الجلد، وتقاوم جفافه، وتحمى من الإصابة بالتجعدات.. كما أنها تفيد النساء اللاتى تضطررن للتعرض لحرارة الشمس لفترات طويلة.

ماسك العسل.. للبشرة الخشنة وحبوب الوجه:

المكونات:

ـ ٢ ملعقة كبيرة من العسل الأبيض.

ـ ١ ملعقة كبيرة من زيت اللوز.

التحضير والاستعمال:

تُخلط المكونات جيداً فى وعاء.. وباستعمال أطراف الأصابع يُعمل تدليك بحركة دائرية بهذا الخليط لبشرة الوجه والعنق مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين.. ويستمر التدليك لحوالى ثلاث دقائق..

ثم يترك المستحضر على البشرة لمدة ٢٥ دقيقة.. ثم يشطف بعدها الوجه بالماء الفاتر.

يعمل هذا القناع على التخلص من الخلايا الميّتة والرواسب والعفونات بطبقات الجلد.. وهو يفيد خاصة النساء اللاتى يعانين من حبوب الوجه والمسام الواسعة والبشرة الغليظة الخشنة.

قناع الجزر. للبشرة الحسّاسة:

المكونات:

- ٢ جزرة متوسطة الحجم.
- ٤ ملعقة عسل نحل.

التحضير والاستعمال:

يُقطع الجزر إلى شرائح، ويُعصر، ويُصفى.. ثم يضاف عصير الجزر إلى العسل، ويُخلط الاثنان جيداً.

يدهن الخليط على الوجه، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة.

قناع الطماطم. للبشرة الدهنية:

المكونات:

- ١ ثمرة طماطم.
- ٢ قشرة ليمونة.

التحضير والاستعمال:

تُهرس ثمرة الطماطم.. ويُبشر قشر الليمون.. ويضاف لهما عصير الليمون.. ويتم خلطهم جيداً. يوضع الخليط على البشرة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُشطف الوجه بالماء الدافئ.

قناع الخيار. لعلاج شحوب الوجه:

المكونات:

- ٢ فنجان من الخيار المبشور.
- بياض بيضة واحدة.
- ٢ ملعقة صغيرة من بودرة اللبن.

التحضير والاستعمال:

تُخلط المكونات جيداً وتُضرب مع بعضها البعض لعمل عجينة رقيقة.

يُدهن الوجه بالعجينة، ثم يشطف بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة، ويعاد الشطف بالماء البارد، ثم تُجفف البشرة.

قناع النشا. لعلاج المسام الواسعة:

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من الدقيق (القمح أو الذرة).
- كمية من الماء الدافئ.

التحضير والاستعمال:

يُدهن الوجه أولاً بطبقة رقيقة من زيت الزيتون، ثم توضع عجينة الدقيق والماء على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يُشطف الوجه بالماء الدافئ.

قناع الزبادي والخيار. لتبييض الوجه:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من الزبادى.
- ثمرة خيار متوسطة الحجم.

التحضير والاستعمال:

يُقشر الخيار، ويُهرس جيداً، ويخلط باللبن الزبادى. ويستخدم فى دهان بشرة الوجه، ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء الدافئ ثم الماء البارد.

قناع ماء الورد - للبشرة الدهنية وعلاج المسام الواسعة:

المكونات:

- ٢ ملعقة صغيرة من عصير الليمون.
- ٣ نقط ماء ورد مركز.
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الخيار.

التحضير والاستعمال:

تُخلط المكونات جيداً مع بعضها البعض، ويستخدم الخليط فى دهان البشرة.. ثم يشطف الوجه بعد ١٥ دقيقة بالماء العادى.

قناع النعناع - لعلاج مختلف عيوب البشرة:

- بضع من أوراق نعناع طازجة.
- ١ ملعقة صغيرة ماء ورد.

التحضير والاستعمال:

تُفرم أوراق النعناع، ويصنع منها عجينة من ماء الورد.

توضع هذه العجينة على الوجه فى المساء، وتترك لصباح اليوم التالى. أو يكفى وضعها لمدة ساعتين.. ثم يشطف الوجه بالماء العادى.

قناع الموز واللبن ـ لمقاومة التجاعيد:

المكونات:

ـ ثمرة موز واحدة.

ـ ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة لبن.

التحضير والاستعمال:

تُهرس ثمرة الموز جيداً، وتُخلط باللبن لصنع عجينة. تُوزع العجينة على مختلف أنحاء البشرة خاصة بأماكن التجاعيد.. ثم يشطف الوجه بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر.

ماسك الكمثرى ـ علاج ممتاز للبشرة الجافة:

المكونات:

ـ ٤ ثمرة كمثرى.

ـ بياض بيضة واحدة.

ـ ٢ ملعقة عسل نحل.

التحضير والاستعمال:

تُهرس الكمثرى جيداً ثم تضاف لخليط العسل والبيض.. ويعاد خلطهم جيداً لصنع عجينة ـ تدهن البشرة بالخليط.. ثم يشطف الوجه بالماء العادى. بعد ١٥ دقيقة.

قناع خميرة البيرة ـ لمشكلة جفاف البشرة فى الشتاء:

المكونات:

ـ ١ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة.

ـ ٢ ملعقة صغيرة ماء مقطّر.

التحضير والاستعمال:

تُخلط خميرة البيرة بالماء لصنع عجنية.

توزع العجينة على البشرة.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر بعد مرور ٢٠ دقيقة.

قناع المقدونس ـ للبشرة التى تجمع بين الجفاف والدهنية:

المكونات:

ـ مجموعة من أوراق المقدونس الطازجة.

ـ ملعقة كبيرة من عسل النحل.

التحضير والاستعمال:

تُفرم أوراق المقدونس، ثم تُعصر، ويضاف عصيرها إلى العسل ويخلط به جيداً.

يوضع الخليط على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

■ ■ ■

2

جمالك فى الخضروات والفواكه

الجزر:

يعتبر الجزر من أقدم الخضروات التى عرفها الإنسان، وأقبل على تناولها بعد أن أدرك ?ما لها من فوائد صحية عظيمة. ويذكر أن الإغريق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر، فقد جاء ذلك? فى كتاباتهم منذ نحو ٢٣٠ سنة قبل الميلاد.

ويعتبر الجزر من وسائل التجميل الأساسية، نظراً لأنه من أغنى النباتات بفيتامين «أ».. هذا الفيتامين الضرورى لصحة وسلامة الجلد، ولذلك فإنه يدخل فى العديد من المستحضرات الطبيعية للعناية بالبشرة ـ كما سيتضح. كما يذكر خبراء التجميل أن تناول عصير الجزر الطازج بصفة منتظمة له أثر واضح كمضاد لبُقع وشوائب البشرة، ويعمل كذلك على تحسين لون البشرة وصفائها بوجه عام. ولا تقتصر فوائد الجزر على البشرة فحسب، فهو غذاء مفيد كذلك لصحة الشعر والعينين لحاجتهما الضرورية لفيتامين «أ».

الخيار:

الخيار من الخضروات الرخيصة المتوفرة بين أيدينا، والتى تتميز بفوائد صحية وجمالية عديدة قد نغفل عنها.. فللخيار أثر واضح

كقابض لمسام البشرة الواسعة، ولذلك فإنّه يدخل فى عمل العديد من الأقنعة (الماسك)، بالإضافة إلى أنه يناسب تماماً ذوات البشرة الحساسة على وجه الخصوص. وللخيار كذلك مفعول واضح فى تبييض البشرة، والتخلص من الهالات الغامقة التى قد تظهر تحت العينين، والتخلص من البقع والشوائب التى قد تصيب الوجه. وفى فترات الصيف، يستخدم عصير الخيار كغسول لعلاج حروق الشمس وترطيب البشرة.

الخس:

للخس شهرة تأريخية كبيرة.. فقد أشاد قدماء المصريين بفوائده كغذاء مفيد للقدرة الجنسية، ولذا أطلقوا عليه «نبات الخصوبة».. كما أنّه كان من الأغذية الرئيسية للإغريق.. ومن المرجح أن الخس (Lettuce) قد نشأت زراعته لأول فى جزيرة (Cos. Lettuce) وهى من إحدى الجزر اليونانية القديمة.

ويدخل الخس فى تحضير العديد من مستحضرات التجميل حيث يتميز بمفعول مرطّب للبشرة وبذلك يفيد فى عمل طبقة عازلة تقى الجلد من حرارة الشمس وتأثير الرياح. ونظراً لثرائه بفيتامينات عديدة وخواصه ذات التأثير المنظف فإنه يدخل فى تحضير العديد من مغذيّات الجلد ومنظفات الوجه.

البطاطس:

للبطاطس تأثير فى زوال التورّم الذى يظهر تحت العينين.. وذلك باستعمالها فى صورة شرائح طازجة تستخدم ككمادات للعين. كما تعتبر البطاطس من أفضل المنظفات والمرطبات لذوات البشرة الحسّاسة.. بل

إن لها أثراً فى علاج الحساسية الجلدية بدهان الموضع المصاب بعصير البطاطس أو بعمل كمادات من شرائحها.. كما تستخدم بنفس هذه الطريقة لعلاج حروق الشمس.

الفراولة:

لعلاج حروق الشمس التى تتعرض لها النساء فى المصيف سواء فى الوجه أو الأكتاف ننصح بعمل كمادات من عصير الفراولة فلها مفعول قوى فى ترطيب البشرة، وعلاج التسلخات والحروق.

ولمن يعانين من صُفرة أسنانهن ننصحهن بتناول عصير الفراولة بصفة متكررة فهو من خير ما يبيِّض الأسنان ويجمّلها. كما تدخل الفراولة فى عمل كثير من الأقنعة نظراً لمفعولها القابض لمسام الجلد والذى يناسب خاصة ذوات البشرة الدهنية.. وكذلك لمفعولها كمنظف وكمُغذٍ جيد للبشرة..

الطماطم:

عرفت الطماطم فى الماضى باسم: تفاح الحب (Love apple) ويذكر أنّها عُرفت فى أُوربا كغذاء نافع منذ القرن السادس عشر وانتشرت فى أول الأمر فى إيطاليا.

إذا كنتِ سيدتى تلاحظين اتساع المسام بجلدك فى الوجه أو بمناطق أُخرى مما يسيىء إلى منظر البشرة، فإن من أفضل ما يمكن الاعتماد عليه لتضييق هذه المسام هو استعمال الطماطم فى صورة شرائح أو عصير. ومن خصائص الطماطم الفريدة فى مجال التجميل أنها تناسب البشرة شديدة الدهنية وكذلك البشرة شديدة الجفاف، ولذلك فهى كثيراً ما تستخدم فى عمل الأُقنعة.

المقدونس:

يستخدم منقوع المقدونس كغسول ممتاز لشطف الشعر الغامق.. وكمضاد لقشر الشعر.. كما يستخدم منقوع المقدونس فى تنظيف البشرة الدهنية أو المصحوبة بظهور حب الشباب، لما له من أثر فعال فى تخليص المسام من الدهون الزائدة والقاذورات المترسبة بها. كما يعتبر منقوع المقدونس من أفضل ما يمكن استعماله كغسول أو كغرغرة للفم وللتغلب على الروائح الكريهة والمنفرة لبعض المأكولات (كالثوم) تُستخدم غرغرة المقدونس أو يكتفى بمضغ بضعة أعواد من المقدونس.

النعناع:

يذكر أن النعناع عرف لأُول مرة بين قدماء المصريين، كما استعمله الإغريق والرومان.. وكان يستخدم زيته فى دهان الجسم.. ويضاف لحمامات الماء.. كما استخدم كمادة عطرية.

وللنعناع فوائد صحية وجمالية عديدة، فهو يستخدم كمنقوع (شاى) لعلاج اضطربات القولون، وكشراب مهدىء.. كما يستخدم هذا المنقوع (البارد) كغسول ومرّطب للبشرة، وله كذلك مفعول مقاوم للبقع وحبوب الوجه.. كما يستخدم النعناع فى عمل الحمامات كمادة منعشة ومُجمِّلة للبشرة. ويعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية التى تدخل فى صناعة الروائح والصابون.

الليمون:

يستخدم عصير الليمون فى أغراض شتى.. فهو يستخدم كمادة قابضة للمسام وبذلك فهو يفيد خاصة ذوات البشرة الدهنية حيث تتعرض لترسب الدهون الزائدة وما يلتصق بها من قاذورات بمسام

الجلد.. ولهذا الغرض تستعمل طبقة رقيقة من العصير فى دهان الوجه، ثم تشطف بالماء الفاتر بعد أن تجف تماماً.. ويكرر هذا الدهان. كما يستخدم عصير الليمون كمضاد للنمش أو بُقع الوجه حيث يساعد على إخفائها.. ويستخدم كذلك لإزالة صُفرة الأسنان، بدعكها بالعصير بصفة متكررة.

الخبيزة:

للخبيرة (أو الخبازى) مفعول قوى كمطهر للبشرة.. ولذلك تستخدم لبخة الخبيزة كعلاج للتقرحات أو الالتهابات الصديدية. كما تستخدم الخبيزة فى عمل بعض صبغات الشعر - كما سيتضح.

المشمش:

المشمش.. من أغنى الفواكه بفيتامين «أ» وهذا يجعله من أفضل الأغذية لصحة البشرة.. وكذلك الشعر والعينين.. كما يمتاز بمفعول مقاوم للتجاعيد والانكماشات ولذلك يدخل فى عمل الأقنعة. كما يستخدم عصير المشمش لدهان اليدين، فيكسبهما النعومة والحيوية.

التفاح:

يعتبر التفاح واحداً من أعرق وسائل التجميل - نظراً لان كثيراً من الجراثيم لا تستطيع البقاء فى وجود عصير التفاح.. ولذلك فإنه كثيراً ما يستخدم فى عمل منظفات البشرة، وفى محاليل شطف الشعر، وفى عمل الاقنعة كما يتميز خل التفاح بفوائد صحية وجمالية عديدة - كما سيتضح.

البرتقال:

يدخل البرتقال فى عمل العديد من مستحضرات التجميل خاصة كريمات العناية باليدين، والأقنعة، والشامبوهات.

ومن أبسط طرق الاستفادة بالبرتقال، هو استغلال قشر البرتقال بعد نزعه عن الثمرة فى دعك اليدين، حيث تعمل العصارة الموجودة بالقشر على تطرية جلد اليدين وزوال الخشونة والتشققات.

الأعشاب من أسرار جمالك

الكافور:

يتميز الكافور فى المقام الأول بفاعليته كمادة مطهرة. ولذلك فإن زيت الكافور ظل يستخدم خلال القرن الثامن عشر كعلاج أساسى لنزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والسعال الديكى والحميّات عموماً.

وفى مجال التجميل، تُستغل هذه الخاصية فى عمل بعض المستحضرات مثل مستحضرات علاج حروق الشمس، وغسول الفم، وفى عمل بعض أنواع الصابون، ومنظفات البشرة.

الشمر:

هذا العشب غنى بالفوائد الصحية والجمالية. فيستخدم منقوع البذور فى عمل كمادات لعلاج تورّم والتهاب الجفون. وتستخدم البذور عن طريق المضغ لتعطير رائحة الفم.. كما يستخدم منقوع الأوراق كمنظف فعال للبشرة وكغسول للشعر.

اللافندر:

يستخدم منقوع اللافندر كغسول للفم لتطهيره وتعطيره.. كما يدخل فى تركيب العديد من كريمات العناية بالبشرة نظراً لتأثيره الملّين والمعطّر للبشرة.. ولنفس هذا الغرض يستخدم فى عمل الحمامات. وكما هو معروف، يدخل اللافندر فى صناعة الكثير من الروائح.

الورد:

يُذكر أن زراعة الورد عرفت لأول مرة فى إيران القديمة.. وكان أول الألوان التى عُرف بها هو اللون الأحمر.. ثم انتشرت زراعته بعد ذلك على يد الإغريق والرومان.. أما الزيت العطرى للورد فقد عرف لأول مرة فى القرن السادس عشر. يدخل زيت الورد فى العديد من مستحضرات التجميل.. كما يعتبر ماء الورد، والذى يستخرج من بتلات الزهور، غسولاً ممتازاً للفم، وعلاجاً لتشققات الجلد. كما يستخدم ماء الورد أو زيت الورد فى عمل الحمامات المنعشة والمجمّلة للبشرة.

الحصالبان:

عُرف عشب الحصالبات منذ قديم الزمن.. فيذكر أن الطلاّب الإغريق كانوا ينثرونه على رؤوسهم لاعتقادهم بأنه مقو للذاكرة ! يدخل عشب الحصالبان فى تحضير العديد من مستحضراتً التجميل مثل الروائح، وغشول الشعر، ومضادات القشر.. كما يستعمل على وجه الخصوص فى عمل حمامات بخار الوجه، وحمامات القدمين.

المريمية:

تستخدم المريمية فى عمل غسول الفم، كما. تدخل فى تحضير بعض أنواع الصابون والعطور وغيرها من مستحضرات التجميل.. كما تدخل فى عمل صبغات الشعر حيث تصبغ الشعر الرمادى (الشايب) بلون غامق. كما يتميز هذا العشب بأن له مفعولاً منشطاً لفروة الرأس ومغذٍ للشعر.

البابونج:

نظراً لمفعوله المجمّل للبشرة، يدخل البابونج فى عمل القناعات والكريمات.. ويضاف منقوع البابونج لحمامات الماء. كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه، ويقاوم تهيج الجلد.

الزعتر:

يستخدم منقوع الزعتر لتقوية الشعر، ومنع سقوطه. كما يستخدم - ظاهرياً - فى عمل كمادات لعلاج تشقق حلمة الثدى «يحضر المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة من الزعتر لكل فنجان ماء مغلى» كما يستخدم الزعتر كمادة مطهرة للفم، ويدخل فى صناعة معاجين الأسنان.

القرفة:

يستخدم الزيت المستخرج من نبات القرفة فى عمل تدليك للجسم حيث يليّن الجلد ويغذيه. كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس. كما يفيد زيت القرفة فى تقوية الأسنان.

■ ■ ■

3

ابحثى عن جمالك فى مطبخك..

الملح:

هذا من أيسر وأبسط مواد التجميل.. فيستعمل الملح فى العناية بالشعر من خلال شامبو الملح الجاف (كما سيتضح).. وفى عمل غسول للفم.. وفى حمامات القدمين.

الشاى:

المادة الفعّالة بالشاى هى مادة «التانين».. وهذه المادة وجد أن لها بعض الفوائد الجمالية للجلد.. فنظراً لقدرتها على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأُشعة فوق البنفسجية).. فلذلك يعتبر الشاى أحد المستحضرات الواقية من أشعة الشمس والتى يمكن استخدامها فى المصايف كدهان للجسم. كما يستخدم الشاى فى شطف الشعر لتحسين لونه، حيث يجعل الشعر البنى الباهت أكثر بريقاً وإشراقاً.. كما يُحسن من لون الشعر الرمادى (الشايب) فيجعله أكثر غمقاناً وبالتالى يعمل على إخفائه.

كما تستخدم كمادات الشاى بنجاح فى تلطيف العين المجُهدة، وزوال الهالات الغامقة التى تظهر بأسفل العينين.

زيت الزيتون:

هذا من أفضل الزيوت النباتية لأغراض التجميل، علاوة على فوائده الصحية العديدة. فهو يمتاز بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستعمل كمستحضر واق من أشعة الشمس.. ويستخدم كذلك فى دهان الاظافر لعلاج التشققات.. ويستخدم فى دهان الشعر لتقويته وتطريته خاصة إذا عُمل به حمام للشعر.. وذلك بدهان الشعر بالزيت، ثم لفّه بمنشفة (فوطة) دافئة لمدة نصف ساعة.

كما يدخل زيت الزيتون فى تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالأقنعة، والكريمات، وكذلك يضاف لعمل الحمامات لتطرية الجلد وتغذيته.

شمع النحل:

شمع النحل (أو شمع العسل) يتميز بمفعول مذيب للدهون ومرطب للبشرة ولذلك يدخل فى تحضير كريمات العناية بالبشرة.

الردّة:

تدخل الردة فى تحضير الصابون والصابون الهُلامى (كما سيتضح) حيث أن جزئيات الردة الدقيقة لها القدرة على اختراق مسام الجلد واقتلاع الرواسب والقاذورات منها.. ولذا، فإن استخدام.. صابون الردّة، له فائدة كبيرة خاصة لذوات البشرة الدهنية نظراً لزيادة فرصة ترسيب الدهون وما يعلق بها من قاذورات بمسام الجلد.

كما أن الشعر ينتفع كذلك من استخدام الردة (مثل شامبو الردة) حيث يعمل على تنظيف الشعر ومسام فروة الرأس تنظيفاً جيداً مما بهما من رواسب وقاذورات.

وهناك وصفة فعّالة من الردة للأشخاص الذين يعانون من زيادة عرق القدمين.. حيث يوضع بالجورب كمية من الردة (ملعقة كبيرة) حيث تعمل الردة على امتصاص هذا العرق، وبالتالى تقاوم انبعاث رائحة كريهة من القدمين.

خميرة البيرة:

هذه من أغنى المواد الطبيعية بالفيتامينات والمعادن والبروتينات.. وإذا أُخذت عن طريق الفم فإنها تحسن الدورة الدموية، وتبعث فى الجسم الحيوية، كما تحسن عامة من حالة الشعر والجلد والاسنان والأظافر.

كما أنّها إذا استخدمت ظاهرياً للبشرة فإنها تمتاز بقدرتها الفائقة على التنظيف العميق للجلد، ولذا تدخل فى تركيب بعض الكريمات والأقنعة.

شرش اللبن:

وهذا يمتاز بأنه منظِّف عميق للبشرة، ويساعد على تبييضها وصفائها، وهو مفيد خاصة لذوات البشرة الدهنية. كما يدخل فى تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة.

زيت الخروع:

يعتبر قدماء المصريين هم أول من استخدم زيت الخروع وأدرك بعض خصائصه.. فقد وُجدت البذور التى يستخرج منها هذا الزيت فى بعض مقابر الفراعنة.

ومن أبرز خصائص هذا الزيت الجمالية هو استخدامه كدهان لتقوية الشعر، وكمضاد لقشر الشعر كما أنه يقاوم جفاف الشعر الذى

يتعرض له بفعل حرارة الشمس أو استعمال الصبغات الكيمياوية، أو بفعل الاستحمام فى ماء البحر المالح.

كما أن زيت الخروع له مفعول مقو للأظافر مما يجعلها أقل عرضة للتقصف أو للتشققات إذا ما دُهنت به بصفة منتظمة. كما يستخدم زيت الخروع فى عمل الحمامات، وطلاءات الشفاه، ومرطبات البشرة.

الذرة:

يدخل دقيق الذرة فى عمل الأقنعة، ويستخدم كعلاج فعال لحبوب الوجه، وحروق الشمس. كما يستخدم كمنظف جيد للشعر من خلال شامبو دقيق الذرة..

البيض:

يستخدم البيض فى العناية بالبشرة.. ويجب مراعاة أن بياض البيض له مفعول قابض للمسام ولذا لا يجب استعماله بصفة يومية.. وهو بهذه الخاصية يفيد ذوات البشرة الدهنية على وجه الخصوص لمقاومة ترسيب الدهون والقاذورات بمسام الجلد. أما صفار البيض فهو غنى بالبروتين ويمتاز بمفعول مرطِّب للبشرة، وخاصة فى حالات البشرة الجافة.

كما يستخدم البيض كغذاء مقو لبصيلات الشعر لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البروتين.. كما أن استعماله للشعر يكسبه بريقاً وحيوية.

الجلسرين:

معروف عن الجلسرين الخاصية الملينة للجلد ولذا كثيراً ما يستخدم لعلاج التشققات والقشف وخشونة اليدين.. كما يدخل فى تركيب

العديد من مستحضرات التجميل المختلفة، بالإضافة لاستخدامه فى عمل الحمامات.

العسل:

وهذا من أفضل المواد الطبيعية للعناية بالبشرة.. وينصح بخلطه ببياض البيض لدهان البشرة الدهنية.. وبخلطه بقليل من اللبن أو الكريمة لدهان البشرة الجافة.

كما يمكن الانتفاع بفوائده للجلد من خلال عمل الحمامات حيث يكسب الجلد نعومة وحيوية.

ونظراً لمفعوله المرطب والمغذى للبشرة فإنّه يدخل فى تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالصابون والكريمات والأقنعة وغيرها.

المايونيز:

يمكن شراء المايونيز، ويمكن تجهيزه بالمنزل. وهو يمتاز بطعم شهى وله قيمة غذائية لاحتوائه على البروتين وفيتامين «ا»]أغلب أنواع المايونيز».

وفى حالة استخدامه ظاهرياً للبشرة فإنه يعتبر غذاءً مفيداً للغاية لصحة وسلامة الجلد.. كما يمتاز بمفعول مرطِّب.

اللبن:

يمتاز اللبن بأنه غنى بالبروتين والكالسيوم والفيتامينات بالإضافة لسهولة امتصاصه بالجلد، وهذا يجعله من أفضل المغذّيات والمنظفات للبشرة.. ولذا يدخل فى تحضير الأقنعة والكريمات ويستخدم كغسول لتنظيف البشرة. بالإضافة إلى أنه يضاف لحمامات الماء لأغراض التجميل ـ كما سيتضح.

السمسم:

يمتاز زيت السمسم بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستخدم فى تحضير الكريمات والدهانات الواقية من أشعة الشمس. كما يدخل فى تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة كمغذٍ ومرطب للجلد.

الزبادى:

يدخل الزبادى فى تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة خاصة الأقنعة لمفعوله المرطّب والمغذى للبشرة، كما يمتاز بمفعول يساعد على زوال بقع وحبوب الوجه.

ويستخدم الزبادى كمنظف جيد للبشرة الدهنية وذلك بدهان الزبادى على الوجه، ثم شطف الوجه بالماء الدافىء بعد ٢٠ دقيقة.

كما يستخدم لتنظيف فروة الرأس، وتقوية بصيلات الشعر، ولمساعدة نمو الشعر، وذلك بدهان الزبادى بفروة الرأس قبل غسل الشعر بالشامبو.

الخل:

الخل من المواد التى قلما يخلو منها المطبخ.. وهو يحضر من عصائر مختلفة مثل قصب السكر والعنب والتفاح وكذلك يمكن تحضيرة من القمح والذرة والشعير.

ويعتبر خل التفاح هو أفضل أنواع الخل على الإطلاق لما يتميز به من فوائد صحية عديدة بالإضافة لفوائده الجمالية.. فهو يستخدم فى صورة محلول كغسول للشعر للتخلص من قشر الشعر، ولإكتساب الشعر بريقاً جذاباً، كما يقاوم زيادة إفراز الدهون بالشعر، ولذلك فهو يفيد

خاصة ذوات الشعور الدهنية. كما يدخل الخل فى تحضير بعض كريمات العناية بالبشرة، كمادة مغذية للجلد.

ويذكر كذلك من فوائد الخل الجمالية أن له مفعولاً مقاوماً لتمدد وبروز الأوردة (الدوالى).. وهذه وصفة أقدمها للمصابات بدوالى الساقين للمساعدة على الشفاء من هذا المرض الذى يشوّه جمال الساقين.. تقول الوصفة: تُدهن مناطق الدوالى بخل التفاح مرة فى الصباح وأُخرى فى المساء.. وللمساعدة فى هذا العلاج يؤخذ كوب ماء ويضاف إليه ملعقتان صغيرتان من خل التفاح - صباحاً ومساء، ويستمر هذا العلاج لنحو ثلاثة أسابيع. ويعتبر خل التفاح هو النوع الشائع الاستعمال فى الدول الغربية، ونظراً لعدم توفره بالبلاد العربية، أقدم فيما يلى طريقة تحضير خل التفاح بالمنزل.

- تغسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف.

- تقطع الثمار - دون تقشيرها أو نزع بذرها - إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم، وتوضع فى إناء (يستخدم إناء فخارى أو زجاجى.. بينما يحظر استخدام أوان معدنية لأنها تتفاعل مع خل التفاح).

- يغطى الإناء بقطعة قماش مسامى (قماش قطن أو كتان).

- يوضع الإناء فى مكان دافىء لبضعة أسابيع لتتم عملية التفاعل بفعل البكتريا الموجودة فى الهواء.

- بعد تمام عملية التفاعل، يكون عصير التفاح قد تحول إلى خل التفاح، والذى يُعرف برائحته النفاذة وطعمه اللاذع.

- يصفى العصير من التفل بقطعة قماش مسامى ويحفظ فى زجاجات.

■ ■ ■

4

الزيوت العطرية

و.. جمالك

الزيت العطرى: هو سائل نباتى مركز بمثابة روح أو جوهر النبات، أو كما يطلق عليه أحياناً: هرمون النبات. وهذا الزيت تُفرزه غدد خاصة بالنبات قد توجد فى الزهور أو الأوراق أو السوق أو الجذور كما توجد كذلك فى لحاء بعض الأشجار ومن أشهر الزيوت العطرية المستخلصة والمستخدمة زيوت: الياسمين والورد واللافندر والريحان والبرجموت والمُرّ والبابونج والنيرولى (زيت البرتقال أو النارنج) والنعناع والكافور وغيرها.

ويمتاز الكثير من هذه الزيوت العطرية بفوائد صحية وجمالية عديدة.. وقد دعا ذلك إلى استخدامها فى التداوى من بعض الأمراض من خلال تجهيزات ووصفات خاصة.. ويرجع هذا المفعول العلاجى إلى قدرة هذه الزيوت على النفاذ بدرجة فائقة خلال طبقات الجلد نظراً لحجم جزئياتها المتناهى فى الصغر، مما يجعلها تمتص إلى تيار الدم، وتحدث تأثيرات عامة لها نتائج طبية فى علاج بعض الأمراض كالصداع، واضطربات الهضم، وارتفاع ضغط الدم، وغيرها.. ذلك بالإضافة لما تمتاز به أغلب هذه الزيوت من مفعول مطهّر يقضى على الجراثيم.

وتستخدم الزيوت العطرية فى العلاج بوسائل مختلفة مثل التدليك والاستنشاق والكمادات والحمامات وغيرها.

أما بالنسبة لمجال التجميل، فتستخدم الزيوت العطرية ـ كما سيتضح فى تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة والشعر وغيرها.. كما أن لها أثراً فعالاً فى معالجة التهابات المهبل باستخدامها فى عمل «الدش المهبلى».

وللأسف أن كثيراً من هذه الزيوت مرتفع الثمن، وغير متوفر بالأسواق.. لكنه لحسن الحظ يمكن تحضيرها بطريقة سهلة غير مكلّفة فى المنزل.. وذلك على النحو التالى:

تُقطّع الزهور أو الأوراق للنبات العطرى إلى أجزاء صغيرة (أو تُفرم) ثم توضع فى زيت نباتى مثل (زيت عباد الشمس)، ويُسخن الخليط على نار هادئة.

وفائدة هذا الزيت المضاف أنه يمتص الزيت العطرى من النبات.. ولزيادة تشبُّع الزيت النباتى بالزيت العطرى.. تُصفّى أجزاء الزهور أو الأوراق فى الوعاء، ويعاد وضع زهور أو أوراق جديدة. مع استمرار التسخين الهادىء.

ويمكن استخدام الزيت النباتى المُحمّل بالزيت العطرى مباشرة فى عمل تدليك للجسم، أو تحضير الكريمات والمستحضرات المختلفة.

جمال شعرك الطبيعى

فن العناية بصحة وجمال الشعر:

حدِّدى أولاً نوع شعرك حتى تنجحين فى العناية به:

يا آنسات.. يا سيدات.. الشعر له ثلاثة أنواع، من وجهة نظر خبراء التجميل، ولكل نوع منهم ما يحتاجه من طرق عناية خاصة ليبدو فى أحسن صورة.

والآن.. أى نوع من الشعر لديك ؟ حددى بنفسك نوع شعرك بناء على المواصفات التالية:

- هل يبدو شعرك لزجاً.. مشحّماً ؟
- هل هو سريع الاتساخ بالأتربة ؟
- هل لديك مشكلة قشر الشعر ؟

إذا كان شعرك على هذا الحال فهو إذن من النوع الدهنى.. والذى كثيراً ما يصاحبه ظهور قشر الشعر.

والمقصود بالشعر الدهنى أنه الشعر الذى تتميز فروة الرأس (أو التُربة) التى ينبت منها بنشاط زائد فى إفراز الدهون.. أو المادة اللزجة الطبيعية التى تؤدى وظيفة تطرية الشعر وتليينه.. ولولاها لأصبح الشعر جافاً تماماً مفتقداً للبريق. وهذا النشاط الزائد قد يكون لأسباب تكوينية.. أى أن طبيعة الجسم تتميز بفروة رأس دهنية. أو قد يكون نتيجة لأسباب هرمونية.. مثلما تحدث زيادة فى نشاط الغدد الدهنية خلال فترة البلوغ والمراهقة نظراً للتغيرات الهرمونية التى تطرأ على الجسم خلال هذه المرحلة.

- هل يبدو شعرك فاقداً للبريق والحيوية ؟
- هل تجدين صعوبة فى تصفيف شعرك ؟
- هل لديك مشكلة تقصّف الشعر..
- أو هل تلاحظين تشققات بنهايات أطرافه ؟
- هل تعتقدين ان شعرك يتساقط بسهولة ؟

إذا كان شعرك على هذا الحال فهو من النوع الجاف.. وهذا النوع يتعرض للتقصف والتساقط أكثر من غيره.

ومشكلة الشعر الجاف هى عكس مشكلة الشعر الدهنى.. أى أن الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس محدودة النشاط فى إفراز الدهون فلا يصل الشعر القدر الكافى من الزيت الطبيعى الملين.

والحقيقة أن مشكلة الشعر الجاف قد ترجع لأُسباب تكوينية أو هرمونية.. لكنها فى أغلب الحالات تكون مشكلة مكتسبة بمعنى أن الفتاة أو السيدة يكون لديها شعر عادى، وللأُسف أنها تتلفه بيديها، وربما دون أن تدرى، بمبتكرات التجميل الصناعية سعياً منها لاكتساب «المودات» الحديثة.. وذلك مثل استخدام صبغات الشعر الكيماوية.. وكثرة كى الشعر أو شدّه على الرولو الساخن.. أو استعمال مستحضرات صناعية غير جيدة للعناية بالشعر.. أو كثرة تعرّض الشعر لحرارة الشمس لظروف البيئة المحيطة.

أما النوع الثالث من الشعر فهو الشعر العادى أو الذى يحاط بطبقة معتدلة من الدهون.

عاملى شعرك بحنيّة ورفق حتى لا يتمرّد عليك !

طرق العناية الأساسية بالشعر:

الشعر الدهنى:

وهذا يستلزم مراعاة الأُمور التالية لأجل العناية به:

ـ الاهتمام بغسل الشعر بصفة منتظمة لتخليصه من الدهون الزائدة، وما يعلق به من أُتربة وقاذورات تسىء إلى منظره.. وليكن ذلك بمعدل ٢ ـ ٣ مرات أسبوعيّاً.

ـ يفضل أنواع الشامبوهات المحتوية على الليمون أو البيض.

لتقليل تراكم الدهون بالشعر، وبالتالى تقليل فرصة اتساخه، يراعى شطف الشعر من وقت لآخر بكمية من عصير الليمون المخفف أو محلول الخل (ملعقة خل كبيرة تضاف إلى لتر ماء).

- يجب ملاحظة أن الإفراط فى تناول بعض المأكولات يمكن أن يزيد من إفراز الدهون بفروة الرأس، ولذا يجب الإقلال منها، وهذه مثل: الأطعمة الحريفة بوجه عام، والتوابل والبهارات، والشيكولاتة، وكذلك المشروبات الساخنة جداً.

- يراعى أن يُمشّط الشعر بهدوء، لأن التمشيط العنيف يثير فروة الرأس، ويحثها على زيادة نشاطها فى إفراز الدهون.

الشعر الجاف:

وهذا يحتاج إلى الآتى:

- عدم الإكثار من غسله، حتى لا يفقد ما به من دهون قليلة، فيزداد جفافاً .. فيكفى غسله بمعدل مرة واحدة كل أسبوع أو عشرة أيام.

- احذرى تماماً استعمال صابون سيىء.. لأن كثرة استعمال الصابون عامة تجعل الشعر جافاً .. فما بالك إذاً بالسيىء منه ؟ !.

وأفضل أنواع الصابون لغسل الشعر الجاف هى المحتوية على زيت الزيتون أو الجلسرين.. أو استخدام الشامبوهات خاصة المحتوية على الزيت أو اللانولين.

- تدليك فروة الرأس من وقت لآخر سواء أثناء غسل الشعر أو التمشيط خطوة هامة جداً للعناية بالشعر الجاف لأنها ببساطة تعمل على تنشيط الدورة الدموية بفروة الرأس، ممّا يزيد من ورود الدم للغدد الدهنية، ويزيد بالتالى من نشاطها فى إفراز الدهون.

ـ حمام الزيت: هذه وصفة قد تكون قديمة لكنها مفيدة جداً للتغلب على جفاف الشعر.. وهى عمل تدليك لفروة الرأس والشعر بأحد الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون، أو زيت الذرة، أو زيت اللوز، وذلك بعد غسل الشعر، ثم القيام بلف منشفة (فوطة) دافئة حول الشعر لمدة نصف ساعة.

لاحظى أن زيت الذرة هو أفضل أنواع الزيوت الطبيعية التى يمكن استعمالها للشعر لأنه يتخلل أعواد الشعر بمقدرة أقوى من غيره من الزيوت.. وهذا يخالف الاعتقاد الشائع بأن زيت الزيتون هو الأفضل..

ـ ممنوع منعاً باتاً الإساءة إلى الشعر (فى ضوء ما سبق.. فالشعر نعمة من الخالق عز وجل جعلها زينة لنا.. وحرام أن نسىء إليها بمبتكرات التجميل الصناعية «البلهاء».. وإذا أردت أن تزينى شعرك فيجب الاعتماد على مثل هذه الوسائل الطبيعية الورادة بالكتاب.

الشعر العادى:

من قال إن الشعر العادى لا يحتاج لعناية ؟.. إنه فى الحقيقة يحتاج لعناية مستمرة لأنه يمكن أن يتحول بالمعاملة السيئة والأسلوب الردىء إلى شعر جاف أو شعر مائل للسقوط. وأهم ما يحتاجه الشعر العادى من وسائل العناية هو عدم الإفراط فى غسله حتى لا يتحول إلى حالة الجفاف.. وكذلك ضرورة اختيار صابونة جيدة (كالأنواع السابقة) أو شامبو مناسب (شامبو طبيعى أو من الأعشاب).. وهو يحتاج كذلك ألا يتعرض لفترة طويلة لحرارة الشمس، كما فى فصل الصيف، كما أنه يحتاج من وقت لآخر لاستعمال المستحضرات المغذية والمرطبة وغيرها من وسائل العناية بالشعر. كما سيأتى توضيحها.

تغذية الشعر!

شعرك محتاج للفواكه والخضروات ولا يرحّب بالهامبورجر والمعلّبات!

أول خطأ تقع فيه كثير من البنات هو أنهن يعتقدون أن الشعر يتغذى من الخارج بالكريمات والشامبوهات والدهانات وغيرها.. وهذا خطأ كبير.. فصحيح أن بعض مستحضرات الشعر الخارجية يمكن أن تكسبه بعض الحيوية والغزارة عن طريق تنشيط فروة الرأس وبصيلات الشعر إلا أن غذاء الشعر الأساسى يكون من الداخل.. أى من داخل الجسم من خلال ما يتغذى به الجسم ذاته.

وثانى خطأ تقع فيه كذلك بعض الفتيات هو أنهن لا يتناولن الفواكه والخضراوات الطازجة بينما يعتمدون إلى حد كبير - كطالبات الجامعة - على المأكولات الحديثة المصنّعة كالهامبورجر والشيبسى ومعلبات العصائر وغيرها من الأغذية الخالية من الفيتامينات والمعادن والمحتوية على كيماويات.. وهن بذلك يسئن إلى شعورهن ربما دون دراية.

فالمطلوب لتغذية الشعر هو الاهتمام بتغذية الجسم ذاته من خلال تناول غذاء صحى متوازن فى عناصره الغذائية، وغنى على وجه الخصوص بما يحتاجه من مواد غذائية، وفى مقدمتها هذه الأنواع: فيتامين «أ»]وهو يتوفر فى المشمش والجزر والسبانخ والبطاطا والخضراوات الورقية عامة والزيوت واللبن».. ومعدن الحديد «يتوفر فى الكبدة والبيض والخضروات الورقية خاصة السبانخ والفواكه المجففة كالزبيب، كما يوجد بنسبة مرتفعة جداً فى البنجر».. وعنصر البروتين «وهو يتوفر فى اللحوم عامة واللبن ومنتجاته.. وكذلك يتوفر فى البروتين النباتى فى الحبوب مثل فول الصويا والعدس واللوبيا».

الشامبوهات السائلة :

شامبو اللافندر. للشعر الأشقر:

المكونات:

. عصير ٢ ليمونة.

. ٢ ملعقة صغيرة ماء لافندر.

. ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال:

تُخلط المكونات جيداً مع بعضها البعض بواسطة أطراف الأصابع.

يستخدم هذا الخليط (الغير صابونى) فى دهان فروة الرأس وخُصلات الشعر من الجذور للأطراف. يبقى الشامبو على الشعر لمدة ١٠ . ١٥ دقيقة، ثم يُشطف الشعر بالماء شطفاً جيداً.

شامبو ماء الورد . للشعر الغامق:

المكونات:

. ٢ ملعقة كبيرة خل أبيض.

. ٢ ملعقة صغيرة ماء ورد.

. ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال:

تُخلط المكونات جيداً ببعضها، وتستخدم فى دهان الشعر بالطريقة السابقة، ثم يشطف الشعر بالماء بعد ١٠ . ١٥ دقيقة.

شامبو الموالح. للشعر الدهنى:

المكونات:

- قشرة ١ ليمون، ١ برتقال، ١ جريب فروت.
- ١٧ لتر ماء مغلى.
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير برتقال.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير جريب فروت.
- ٢ ملعقة كبيرة خل التفاح (أو خل أبيض).

التحضير والاستعمال:

يُقطّع القشر لأجزاء صغيرة (أو يُبشر) ثم يوضع فى الماء المغلى، ويُقلّب، ويترك به لمدة ساعتين. ثم يُصفى الماء، ويضاف إليه الصابون، ويوضع الوعاء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب الصابون تماماً، ثم تضاف العصائر مع التقليب، بعد ذلك يُترك هذا السائل لمدة ٢٤ ساعة، حيث يكون جاهزاً بعدها للاستعمال، ويجب مراعاة رجّ الزجاجة التى يُحفظ بها قبل الاستعمال.

يمتاز هذا الشامبو بمفعول مزيل للدهون الزائدة التى تعلق بالشعر وتكسبه منظراً شحمياً غير محبب، كما تجعله يتعرض بسرعة للاتساخ والأتربة العالقة. ونظراً لهذا المفعول «المجفف» للشعر فإنه يجب أن يقتصر استخدام هذا الشامبو على الشعر الدهنى، وأن يُكتفى باستخدامه مرة واحدة اسبوعياً.

ويراعى كذلك بعد الاستعمال شطفه الشعر بالماء البارد عدة مرات ثم يلى ذلك شطف الشعر بالماء البارد عدة مرات ثم يلى ذلك شطفه بمحلول مكون من الماء وخل التفاح بنسبة ٩ : ١.

(1)الوحدات المستخدمة فى تقدير كمية السوائل بالكتاب وفقاً لوحدة القياس الانجليزى «الباينت» وهو ما يعادل ٥٦٨، ٠ من اللتر. وبذلك يكون ١٧ لتر = ٣ بنت.

(٢) يُفضل الاعتماد على أنواع الصابون غير العطرية وذات اللون الأبيض فى إعداد مستحضرات التجميل الطبيعية وبصفة عامة وهى ما تسمى فى علم التجميل castile soap وهذا الصابون متوفر بالأسواق الغربية.. ويعتبر صابون زيت الزيتون الشائع هو أفضل البدائل لهذا النوع من الصابون.

شامبو زهر الأقحوان الأصفر. للمعان الشعر:

المكونات:

- ٧ لتر ماء مغلى.
- كمية من زهور الأقحوان (ملء كف اليد).
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال:

توضع الزهور فى الماء المغلى، وتترك لتنقع به لمدة ساعتين، ثم يصفى الماء، ويضاف إليه الصابون، ويوضع الوعاء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون. ثم يرفع الوعاء من على النار، ويترك حتى يبرد، ثم يعبأ السائل (الشامبو) فى زجاجات، ويكون جاهزاً

للاستعمال بعد مرور ٢٤ ساعة.. مع مراعاة رجّ الزجاجة جيداً قبل الاستخدام.

يستخدم هذا الشامبو فى غسل فروة الرأس والشعر، ويشطف الشعر بعده جيداً بالماء عدة مرات، وتظهر نتائجه الطبية بعد الاستعمال حيث يبدو الشعر لامعاً ناعماً جذاباً.

شامبو الحصالبان الغنى بالبروتين. للشعر الغامق:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من الحصالبان المجفف.
- ٧ لتر ماء مغلى.
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- ١ ملعقة كبيرة بوراكس (لزاق الذهب).
- ٢ بيضة.

التحضير والاستخدام:

يوضع الحصالبان فى الماء المغلى، ويقلّب، ثم يترك لينقع لمدة ساعتين.. ثم يصفى الماء، ويضاف الصابون إليه، ويوضع الإناء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون تماماً، ثم يرفع الإناء من على النار ويضاف إليه البوراكس.. وعندما يبرد السائل تماماً تضاف البيضتان، ويقلّب الخليط حتى يصبح لزجاً متماسكاً، ثم يعبأ فى زجاجات.. على أن يستعمل بعد مرور ٢٤ ساعة.. مع مرعاة رج الزجاجة جيداً قبل الاستعمال.

يعمل هذا الشامبو على تقوية الشعر، وإكسابه الحيوية، بالإضافة إلى أنه يعمل على التخلص من قشور الرأس.

شامبو البيض. للشعر العادى والجاف والمصبوغ:

المكونات:

- بيضة واحدة + ٢ فنجان ماء دافىء. (للشعر الخفيف القصير).
- بيضتان + ١ فنجان ماء دافىء. (للشعر المتوسط الطول والكثافة).
- ٣ بيضات + ٢ أو١ فنجان ماء دافىء. (للشعر الطويل الكثيف).

التحضير والاستعمال:

يضرب البيض النيىء، ويخلط جيداً بالماء الدافىء. يفرد الخليط على الشعر خصلة.. خصلة، ويُلف الشعر بغطاء بلاستيكى لمدة ٥ دقائق، ثم يشطف بعدها بالماء الفاتر (يجب تجنب استعمال الماء المغلى أو الساخن لأنه يعوق إزالة البيض النيىء عن الشعر حيث يؤدى إلى نضجه).

يستعمل هذا الشامبو مرة أو مرتين شهرياً.

شامبو البابونج. للشعر الأشقر:

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة من زهور البابونج المجففة.
- ٧ لتر ماء مغلى.

٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

- عصير ليمونة واحدة.

التحضير والاستعمال:

يضاف البابونج للماء المغلى، ويترك لينقع به لمدة ساعتين، ثم يصفى الماء، ويضاف الصابون إليه مع التقليب، ثم يوضع الإناء على نار هادئة

ويضاف إليه الليمون.. ثم يرفع الإناء من على النار بعد دقائق، ثم يترك ليبرد، ثم يعبأ فى زجاجات.. ويكون صالحاً للاستعمال بعد مرور ٢٤ ساعة، مع مراعاة رجّ الزجاجة جيداً قبل الاستعمال ويجب كذلك مراعاة شطف الشعر عدة مرات بالماء الفاتر، قبل استعمال هذا الشامبو.

شامبو المريمية الغنى بالبروتين. للشعر البُنّى:

المكونات:

- ٣ ملاعق مريمية مجفف (تستخدم ملعقة الحلوى).
- ٧ 1 ?لتر ماء مغلى.
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال:

تضاف المريمية إلى الماء المغلى، ويُغطى الإناء ويوضع لمدة ٢٠ دقيقة على نار هادئة لزيادة التركيز.. ثم يُصفى، ويضاف الصابون للمنقوع، ويوضع ثانية على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون تماماً، ثم يرفع الإناء من على النار، وعندما يبرد تضاف إليه البيضتان، مع التقليب المستمر لعمل خليط متماسك.. ثم يعبأ فى زجاجات، ويستعمل بعد مرور ٢٤ ساعة، مع ضرورة رجّ الزجاجة قبل الاستعمال.

بعد استعمال هذا الشامبو فى غسل الشعر، يراعى شطف الشعر بماء فاتر عدة مرات.. ويكون من الأفضل أن يتم الشطف بمحلول من الماء وخل التفاح بنسبة ٩ : ١.

شامبو. كريم مضاد لقشر الشعر:

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة جلسرين.
- ١٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور.
- ١٦ ملعقة كبيرة ماء (ماء يسرٌ).
- ٤ ملاعق كبيرة بابونج مجفف.
- ٢ ملعقة صغيرة زيت ليمون.

التحضير والاستعمال:

يوضع الجلسرين والصابون معاً فى وعاء مع قليل من الماء، ويتم خلطهم جيداً. يُغلى باقى الماء، ثم يُصبُّ على زهور البابونج فى وعاء آخر، وتترك الزهور لتنقع لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه الجلسرين والصابون. مستخدمةً ملعقة خشبية، يُقلب الخليط جيداً للحصول على كريم ناعم متماسك.. ثم يضاف إليه زيت الليمون، ويكرر الخلط جيداً.. ويلاحظ بعد إضافة الليمون زيادة تماسك الكريم.. وفى حالة الحصول على درجة شديدة من التماسك يمكن التغلب على ذلك بإضافة قليل من الماء المغلى للكريم ويعاد خلطه جيداً. وبعد ذلك يعبأ الكريم الناتج فى زجاجات.

يستخدم هذا الكريم بوضع كمية بسيطة منه على فروة الرأس، وتُدلك بأصابع اليد لمدة ٣ دقائق بحيث تنتشر بالأُماكن المتفرقة، ثم يترك الكريم على الرأس لمدة ٧ دقائق أُخرى، ثم يشطف بالماء الفاتر عدة مرات، ولضمان التخلص تماماً من آثار الصابون، يشطف الشعر كذلك بمحلول من الماء وخل التفاح (أو الخل الأُبيض) بنسبة ٩ : ١.

الشامبوهات الجافة :

خبراء التجميل يحذّرون من..

ثبت أن كثرة استعمال الشامبو العادى فى غسيل الشعر يؤدى لضعف الشعر.. ولا يرجع السبب فى ذلك إلى المواد الداخلة فى تركيب الشامبو ـ كما قد يعتقد البعض ـ وإنما يرجع السبب ـ ببساطة ـ إلى الماء نفسه الذى يحتوى عليه الشامبو. ونظراً لذلك، جاءت فكرة ابتكار شامبوهات جافة. أى لا يدخل الماء فى تركيبها.

وإذا كان خبراء التجميل يرون أنه لا يجب أن يتعدى عدد مرات غسل الشعر بالشامبو العادى معدل مرة واحدة أسبوعياً للوقاية من ضعف الشعر (وهذا ينطبق كذلك على الشعر الدهنى).. فإنه يمكن باستخدام الشامبو الجاف غسل الشعر بأى عدد من المرات دون تقييد.. حيث إنه لا يسبب أضراراً نهائياً بالشعر.. علاوة على مفعوله الممتاز كمنظف ومُجمل للشعر.

وبناء على ذلك فإنه لا مانع من استخدام الشامبو الجاف فى تنظيف الشعر يومياً مما يعلق به من أتربة وقاذورات تسىء إلى منظره.

وهذه مجموعة مختارة من الشامبوهات الجافة التى يمكن صناعتها فى المنزل بسهولة تامة.

شامبو الملح ـ لتنظيف الشعر:

(أبسط أنواع الشامبوهات الجافة)

المكونات:

ـ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.

التحضير والاستعمال:

يُلف الملح فى ورق الألومنيوم (ورق حفظ المأكولات)، ويوضع فى الفرن لمدة ٥ - ١٠ دقائق حتى يصبح دافئ الملمس. يعمل تدليك لفروة الرأس والشعر باستخدام الملح. وبعد مرور عدة دقائق، يُمشّط الشعر لاستخراج الملح، ويعاد التكشيط ثانية بمشط آخر للتأكد من استخراج كل كمية الملح.

تعتمد طريقة التنظيف بالملح «الدافئ» على تجميع القاذورات والأتربة والدهون الزائدة العالقة بفروة الرأس والشعر بحبيبات الملح وتخليص الشعر منها من خلال تنظيفه من الملح.. ولذلك يلاحظ عند التكشيط أن حبيبات الملح الساقطة تظهر دُهنية ومتسخة نوعاً ما. علاوة على أن حبيبات الملح تحدث احتكاكاً بفروة الرأس مما ينشطها.

تحذير هام:

أحذرى سيدتى عمل هذا التنظيف باستخدام «ملح السفرة الناعم» لأنه سيكون من الصعب التخلّص منه ثانية، علاوة على أن حبيباته الدقيقة لا تسمح بالتقاط الأتربة بكفاءة.. وإنما يجب استخدام ملح الطعام ذى الحبيبات الكبيرة نسبياً.

شامبو دقيق الذرة. للمعان الشعر ونظافته:

المكونات:

- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة.

التحضير والاستعمال:

يُعمل تدليك لفروة الرأس والشعر باستخدام الدقيق، ويُترك الدقيق بالرأس لمدة ١٥ دقيقة أو لمدة أطول من ذلك خاصة فى حالة الشعر

الدهنى.. ثم يُمشط الشعر للتخلص من الدقيق، ويعاد تمشيطه مرة أُخرى بمشط آخر.

يؤدى هذا الشامبو إلى لمعان الشعر وإكسابه البريق والحيوية.

شامبو الردّة والطين. لجمال الشعر ونظافته:

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة من الردّة.
- ١ ملعقة كبيرة طين أسوانلى (تراب القصار).

التحضير والاستعمال:

تخلط الردة والتراب جيداً، ويستخدمان فى عمل تدليك لفروة الرأس والشعر، ثم يُمشط الشعر بفرشاة من السلك.

ويجب حفظ باقى كمية الشامبو فى زجاجات محكمة الغلق، حتى لا تتلف بالهواء الجوى لحين استخدامها مرة أُخرى.

شامبو الملح وعرق الطيب (شامبو الأميرات فى العصور القديمة):

المكونات:

- ١٦ ملعقة كبيرة ملح الطعام (ملح خشن).
- ١ ملعقة كبيرة هنا نشأ مطحونة.
- ٢ ملعقة كبيرة بودرة orris root.
- ١ ملعقة كبيرة بيكربونات الصودا.

التحضير والاستعمال:

المكونات جيداً باستعمال شوكة حتى تصير خليطاً متجانساً.

يستخدم هذا الخليط فى عمل تدليك لفروة الرأس والشعر، ويترك على الرأس لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر.. ثم يُمشط الشعر بفرشاة سلكية وبحركات عنيفة نوعاً ما لاستخلاص كل الشامبو من الشعر وفروة الرأس.

يحفظ باقى الشامبو فى زجاجات محكمة الغلق للوقاية من تأثير الهواء الجوى.

هذا الشامبو البسيط الفعّال كان من أكثر الوسائل شيوعاً فى العصور القديمة بين النساء المتأنقات للعناية بشعورهن حيث يمتاز بمفعول منظّف ومجمِّل للشعر.

محاليل شَطف الشعر :

محلول الفواكه لشطف الشعر ذ مُتعدد المزايا:

المكونات:

- ١ ثمرة برتقال.
- ١ ثمرة تفاح.
- شريحة من الشمّام أو القاوون.
- ١٥ لتر ماء.
- ١٥ لتر خل تفاح (أو خل أبيض).

التحضير والاستعمال:

يُقشّر ويُقطع البرتقال والتفاح والشمام، ثم تغلى الفواكه والقشور فى الماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يغطى الإناء، ويترك الخليط لمدة ساعتين

حتى يزداد تركيزه، ثم يُصفى ويضاف إليه خل التفاح، ثم يعبأ فى زجاجات، ويستعمل بعد مرور ٢٤ ساعة.

يستخدم هذا المحلول فى عمل شطف للشعر، على أن يُجرى الشطف الأُخير بكمية بسيطة من المحلول تعادل حوالى ٢٨٥ مل وتخفف بالماء فى إناء الشطف.

ومحلول الفواكه لشطف الشعر يحمل فى الحقيقة فوائد عديدة للشعر.. فهو يحافظ على التوازن الحامضى الأُصلى للشعر.. حيث أنه من المعروف أن تكرار غسل الشعر بالشامبو يخلّ بهذا التوازن لأُن مادة الشامبو تزيل عن الشعر الحامض الطبيعى الذى يحافظ على سلامته. كما أن استعمال هذا المحلول يخلّص الشعر تماماً من آية آثار للصابون.. ومن المعروف أن بقاء الصابون على الشعر لمدة طويلة يضر بسلامته.. علاوة على ذلك فإن هذا المحلول يكسب الشعر منظراً جذاباً لامعاً، ويقاوم ترسيب الدهون الزائدة به.

محلول النعناع لشطف الشعر. متعدد المزايا:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من النعناع المجفف.
- ١٥ لتر ماء.
- ١٥ لتر خل تفاح (أو خل أبيض).

التحضير والاستعمال:

يغلى النعناع فى الماء لمدة ١٠ دقائق، مع تغطية الإناء، ثم يرفع من على النار، ويترك لمدة ساعة.. ثم يُصفى، ويضاف خل التفاح إلى

المنقوع، ثم يعبأ فى زجاجات، ويستعمل بعد مرور ٤٨ ساعة. وبعد شطف الشعر بالمحلول، يشطف مرة أُخرى شطفاً نهائياً بكمية تعادل ٢٨٥ مل تُزوّد بالماء فى إناء الشطف.

يعمل هذا المحلول على المحافظة على الحامض الطبيعى للشعر، علاوة على أن استعماله بصفة منتظمة يقاوم الإصابة بقشر الرأس، ذلك بالإضافة إلى أنه يكسب الشعر رائحة ذكية ولمعاناً محبباً.

محلول الليمون لشطف الشعر. للشعر الغامق الدهنى:

المكونات:

- قشور ٤ ليمونات مقطعة لأجزاء صغيرة.
- ١٥ 1 ?لتر ماء.
- عصير ٤ ليمونات.

التحضير والاستعمال:

يوضع القشر فى الماء، ويغطى الإناء، ويغلى لمدة ١٠ دقائق، ثم يزاح الإناء عن النار، ويترك لمدة ساعتين.. ثم يصفى المحلول ويضاف له عصير الليمون، ثم يعبأ فى زجاجات، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد مرور ٤٨ ساعة.

بعد شطف الشعر بهذا المحلول، يشطف ثانية بكمية تعادل ٢٨٥ مل مخففة بالماء.

يقدم هذا المحلول فوائد عديدة للشعر، فهو يحافظ على التوازن الحامضى، ويكسب الشعر لمعاناً محبباً، كما أن قشر الليمون يكسب فروة الرأس زيوتاً مغذية.

وهذا المحلول يناسب الشعر الدهنى.. وممن يعانون من مشكلة قشر الشعر.. ولذلك فإنه فى حالة الشعر العادى يستخدم المحلول مخففاً على النحو السابق.

محلول الحصالبان والمريمية. لشطف الشعر الغامق:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيره من الحصالبان المجفف.
- ٢ ملعقة كبيرة من المريمية المجففة.
- ١٥ لتر ماء مغلى.
- ١٤٠ مل خل التفاح.

التحضير والاستعمال:

تُغلى الأعشاب فى الماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يرفع الإناء من على النار ويترك لمدة ساعتين حتى تنقع الأعشاب جيداً.. ثم يصفى المنقوع ويضاف إليه خل التفاح، ويعبأ فى زجاجات ويمكن استعماله فى الحال.

يستخدم هذا المحلول فى شطف الشعر عدة مرات، دون إضافة ماء، بحيث تمتصه فروة الرأس، ثم يجفف الشعر بمنشفة جافة.

يعتبر هذا المحلول من أفضل محاليل شطف الشعر لأُنه غنى بفوائد الحصالبان والمريمية المُكملة لبعضها.. فالحصالبان يقاوم قشر الشعر ويضفى بريقاً على الشعر.. بينما تعمل المريمية على تقوية الصبغات الموجودة بالشعر الغامق.. وكلاهما يعمل على إكساب الشعر رائحة عطرية محببة.

محلول اللافندر والبصل لشطف الشعر:

المكونات:

- بصلة واحدة متوسطة الحجم (يفضل البصل الأسبانى).
- ١٥ لتر ماء.
- ٢ ملء قبضة يد من رءوس نبات اللافندر.
- ١٥ لتر خل التفاح.

التحضير والاستعمال:

يُخرّط البصل، ويُغلى فى الماء لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى الماء، ويضاف إليه اللافندر ثم يغطى الإناء، ويترك لينقع به اللافندر لمدة ساعتين، ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه خل التفاح، ثم يعبأ المحلول فى زجاجات، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد مضى ٢٤ ساعة.

ويراعى عند الشطف النهائى للشعر تخفيف كمية تعادل حوالى ٢٨٥ مل من المحلول بالماء فى إناء الشطف.

ولهذا المحلول مزايا عديدة تضمن جمال الشعر ونظافته.. وعلاوة على ذلك فإن البصل يعمل على تطهير فروة الرأس والقضاء على ما بها من جراثيم وطفيليات دقيقة. ولا حظى أن رائحة البصل المميزة لا تنبعث من الشعر عند استعمال هذا المحلول لأن رائحة اللافندر خاصة كفيلة بالقضاء عليها.

محلول الشّمر لشطف وتعطير الشعر:

المكونات:

- ٢ ملء حفنة يد من الشمر.

- ١٥ لتر خل أبيض.

التحضير والاستعمال:

يوضع الشمر والخل فى زجاجة لها غطاء محكم.. ثم ترجّ الزجاجة بعد غلقها جيداً بمعدل عدة مرات فى اليوم لمدة أسبوع كامل.

ويستخدم المحلول بعد انقضاء الأُسبوع فى شطف الشعر مع مراعاة أن يتم الشطف النهائى بكمية تعادل ٢٨٥ مل تخفف بالماء.

يمتاز هذا المحلول بمفعول منظف قوى للشعر، علاوة على أنه يكسب الشعر رائحة محببة تشبه رائحة الينسون.

عصير الليمون لشطف الشعر الدهنى:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج.
- ٣٤ لتر ماء بارد.

التحضير والاستعمال:

يُمزج عصير الليمون بالماء، ويستخدم فى شطف الشعر بعد غسله بالشامبو.

يعمل هذا المحلول على مقاومة الدهنية الزائدة للشعر، كما يعمل على تثبيته، والحفاظ على شكل الفورمة.

محلول الخل - مضاد لقشر الشعر:

المكونات:

- ٢ - ٣ ملعقة كبيرة من خل التفاح (أو خل أبيض).
- ٣٤ لتر ماء بارد.

التحضير والاستعمال:

يُمزج الخل بالماء، ويستخدم المحلول فى شطف الشعر.

منقوع النعناع أو المقدونس للعناية بالشعر:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع (أو المقدونس).
- ١ لتر ماء مغلى.

التحضير والاستعمال:

تُوضع أوراق النبات لتتقع فى الماء المغلى لمدة ١٥ دقيقة.. ثم يغطى الإناء، ويترك لمدة ثلاث ساعات أُخرى لزيادة تركيز المنقوع، وبعدها يُصفى، ويستخدم فى شطف الشعر.

يعمل هذا المستحضر على إكساب الشعر البريق والحيوية.

الكرفس والليمون لشطف الشعر:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من أوراق الكرفس.
- عصير ليمونة واحدة.
- ١ لتر ماء مغلى.

التحضير والاستعمال:

يحضر منقوع من الكرفس بالطريقة السابقة.. ثم يضاف إليه عصير الليمون، ويستخدم فى شطف الشعر.

يضفى هذا المستحضر على الشعر بريقاً جذاباً، وهو يناسب حالة الشعر الدهنى.

لوسيونات ومقوّيات الشعر:

السائل المقوى للشعر (tonic) هو عبارة عن تركيبة خاصة تستعمل عادة بصفة يومية لتقوية ونمو الشعر وزيادة سُمكه وكثافته، بالإضافة إلى أن بعض المقويات لها مفعول مطهر ومنظف لفروة الرأس ومقاوم لقشر الشعر والدهون الزائدة. وهذه المقويات أو اللوسيونات (الغسُول)، كما تسمى أحياناً، يجب أن تستخدم بصفة منتظمة للحصول على نتائج طيبة.. كما يجب مراعاة عدم الاكتفاء بفردها على الشعر، وإنما يجب أن تستخدم مع التدليك الجيد لوقت مناسب.

مقو للشعر بالفلفل الحار. لمنع سقوط الشعر:

المكونات:

- ٤ شرائح صغيرة من الفلفل الحار.
- ٥٧٠ مل ماء كولونيا.

التحضير والاستعمال:

تُنقع شرائح الفلفل بماء الكولونيا لمدة ٧ أيام، ثم تُصفى، ويعبأ المنقوع فى زجاجات.

يدخل الفلفل الحار فى العديد من مستحضرات العناية بالشعر حيث أنه يتميز بمفعول منشّط لبصيلات الشعر وبذلك يقاوم سقوطه ويساعد على نموه وزيادة كثافته.

لوسيون السفرجل المقوى للعشر:

المكونات:

- ٢ ملء حفنة يد من قشر السفرجل المقطّع لأجزاء صغيرة.

- ٥٧٠ مل ماء.

التحضير والاستعمال:

يوضع القشر فى الماء، ويغطى الإناء، ويوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة مع تجنب حدوث غليان.

يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة ٨ ساعات لينقع القشر، ثم يصفى المنقوع، ويعبأ فى زجاجات ويمكن استخدامه مباشرة فى تدليك الشعر.

مثبتات الشعر (المنظمات - البلاسم)

هذه عبارة عن مستحضرات تعمل على تكييف وضع الشعر، وتثبيت الفورمة، بحيث يمكن تمشيطه بسهولة للحصول على أشكال (فورمات) مختلفة تحتفظ بمظهرها ونظامها لفترة طويلة.

بلسم للشعر من الجلسرين:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من خل التفاح.
- ٢ ملعقة كبيرة من الجلسرين.
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند.
- ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال:

توضع كل المكونات فى إناء وتُقلّب جيداً. باستخدام أطراف الأصابع، يُعمل تدليل بالبلسم لفروة الرأس والشعر ثم يُغطى الرأس بفوطة دافئة،

تظل باقية على الرأس لمدة ٤٥ دقيقة.. ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء.

بلسم من الزبادى للشعر المُتعب.. أو المتقلّب:

المكونات:

- ٦ ملاعق كبيرة زبادى.
- بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال:

توضع المكونات فى وعاء مناسب وتخلط جيداً. ويستخدم هذا الخليط فى عمل تدليك لفروة الرأس والشعر ولمدة ٤ دقائق على الأقل.. ثم يُغطى الشعر بفوطة دافئة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة.. وبعدها يشطف الشعر بالماء الفاتر.

مثبّت للشعر من الثوم وزيت الخروع للشعر الضعيف:

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة زيت خروع.
- ٨ فصوص كبيرة ثوم.

التحضير والاستعمال:

تُقشّر فصوص الثوم، وتُقطع، وتُهرس، ثم تضاف لزيت الخروع بعد تدفئته، وتنقع به لمدة ٣٦ ساعة.. ثم يُصفى الزيت، ويعبأ فى زجاجة.

يستعمل هذا المثبت قبل استعمال الشامبو، وذلك بعمل تدليك بكمية منه لفروة الرأس، والشعر باستخدام أطراف الأصابع.. ثم يُلف

الشعر بمنشفة دافئة.. لمدة ساعة.. ثم يغسل الشعر بالشامبو ويُشطف بالماء.

يتميز هذا المستحضر بفوائده العديدة، فهو يعمل على إعادة الحيوية والبريق للشعر الجاف المُجهد الضعيف.. كما أنه يقاوم سقوط الشعر.. ويناسب كذلك الشعور ذات الدهون الزائدة.

بلسم من العسل وزيت السمسم للشعر الجاف خاصة:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من زيت السمس (تستخدم ملعقة الحلوى).
- ١ ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال:

توضع المكونات فى وعاء، وتخلط ببعضها البعض جيداً، لصنع خليط متجانس.

يستخدم المستحضر فى تدليك فروة الرأس والشعر لبضع دقائق، ثم يُلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يغسل بالشامبو، ويُشطف بالماء.

بلسم بالبروتين الفيتامين لتقوية الشعر:

المكونات:

- بيضة واحدة.
- ١ ملعقة كبيرة زيت خروع.

- ١ ملعقة كبيرة زيت ذرة.

- ١ ملعقة صغيرة خل التفاح.

- ١ ملعقة صغيرة جلسرين.

- كبسولة فيتامين «أ» (١٠٠٠٠ وحدة).

التحضير والاستعمال:

توضع المكونات الخمسة الاولى مع محتويات كبسولة الفيتامين فى إناء، وتخلط جيداً حتى تتماسك.

يستخدم المستحضر فى عمل تدليك مركز لفروة الرأس وتدليك للشعر.. ثم يُلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ٥ - ١٠ دقائق، ثم يغسل الشعر بالشامبو، ويشطف بالماء.

يؤدى استعمال هذا المستحضر بصفة منتظمة إلى نعومة الشعر وزيادة كثافته وتماسكه.

مثبت للشعر من ثمرة الأفوكادو (كمثرى التمساح):

المكونات:

- ٢ ثمرة أفوكادو مقشرة.

- ٢ ملعقة صغيرة زيت أفوكادو.

- ٢ صفار بيض.

التحضير والاستعمال:

تُهرس المكونات جيداً باستعمال شوكة، ثم تخلط ببعضها البعض لعمل خليط متجانس.

باستخدام أطراف الأُصابع، يستخدم المستحضر فى عمل تدليك لفروة الرأس والشعر مع التركيز على أطراف الشعر الجافة المقصّفة.. يستمر هذا التدليك لمدة ٥ دقائق.. ثم يترك المستحضر على الشعر لمدة ١٥ دقيقة أُخرى.. ثم يُشطف الشعر شطفاً وافياً بالماء الفاتر، ثم يجفف بمنشفة جافة، ويُمشّط.

يعمل هذا المستحضر على استعدال حالة الشعر وإكسابه الحيوية والنعومة.

بلسم البيض وزيت الزيتون للمعان ونعومة الشعر:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة كبيرة خل التفاح.
- صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال:

توضع المكونات فى إناء، وتخلط جيداً ببعضها البعض لعمل خليط متجانس.

يستخدم المستحضر فى عمل تدليك للشعر مع التركيز على فروة الرأس ونهايات الشعر الجافة.. ثم يُلف الشعر بفوطة دافئة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يُغسل الشعر بالشامبو ويُشطف بالماء.

محلول السكر المثبّت للشعر:

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة سكر.
- ٨ ملاعق كبيرة ماء دافىء.

التحضير والاستعمال:

يُذوّب السكر جيداً فى الماء، ثم يعبأ المحلول فى زجاجة أو بخّاخة.

يمكن استخدام هذا المحلول كمثبت بطريقتين مختلفتين، فإما أن يُدهن به الشعر ثم يصفف، وإما أن يصفف الشعر أولاً ثم يُرش بالمحلول.

يؤدى هذا المستحضر إلى تماسك الشعر وجعله لزجاً.. ولذلك يفضل استخدامه بصفة مؤقتة عند الضرورة على أن يغسل الشعر بعد ٢٤ ساعة على الأكثر.

كما يفضل أن يستعمل هذا المستحضر فى فترة الشتاء فقط لأن مادة السكر تجذب إليها الحشرات التى تنتشر فى فصل الصيف.

مثبت للشعر من البيض:

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من بياض البيض.
- ٤ ملعقة كبيرة ماء دافىء.

التحضير والاستعمال:

يُقلب بياض البيض جيداً فى الماء لبضع دقائق، ثم يعبأ فى زجاجة، ويحف

يستخدم المستحضر فى دهان الشعر عند تصفيفه.

■■■

5

جمال وجهك

و.. بشرتك

إن الوجه المليح ذى البشرة الحسنة الناضرة، وإن كان هبة لصاحبته من الخالق عز وجل، إلا أن العناية المستمرة ببشرة الوجة تضمن إلى حد كبير أكتساب بعض الصفات الجمالية التى تزين الوجه وتضيف إليه الحسن.. وتقاوم ما قد يلحق بالبشرة من إصابات وأمراض وآثار سيئة تكتسبها البشرة من البيئة المحيطة.. كما أن هذه العناية ضرورة لا غنى عنها للاحتفاظ بحلاوة الوجه ومحاسنه. وهذه العناية تشمل فى الحقيقة جوانب عديدة مثل: الاستعانة بمستحضرات طبيعية للعناية بالبشرة.. وهذه تشمل أنواعاً عديدة مثل: مرّطبات البشرة، والمُغذّيات والمنظّفات، والمُنعشات، وبعض المستحضرات الخاصة، كالمستحضرات القابضة للمسام، ومضادات النمش والبُقع الجلدية، وكذلك الأقنعة، والتى تؤدى فوائد مختلفة للبشرة.

كما تشمل العناية بالبشرة ضرورة الاهتمام بالناحية الغذائية بحيث يأخذ الجلد ما يلزمه من عناصر غذائية فينتعش، ويتجدد، ويكتسب الحيوية.

ولا بد كذلك لتوفير العناية للبشرة تجنب العوامل السيئة التى تضر بسلامة الجلد، مثل التدخين... فقد ثبت أنه يساعد على شيخوخة

الجلد المبكرة، كما أنه من الواضح أن أوجه المدخنين أو المدخنات تكتسب لوناً باهتاً يميزها عن غير المدخنين لما يلقيه التدخين من سموم بالجسم. كما يجب تجنب التعرض للشمس لفترات، كما يحدث على شواطئ البحر، حيث ثبت حديثاً أن ذلك يساعد على ظهور تجاعيد الوجه وشيخوخة الجلد المبكرة.. وللوقاية من ذلك تستخدم الكريمات الواقية من أشعة الشمس الضارة بالجلد. ومن ضروريات العناية الناجحة بالبشرة، أن تكون المرأة على دراية بنوع بشرتها.. إذ أن لكل نوع من الجلد ما يناسبه من طرق العناية.

ولمعرفة نوع البشرة لا بد من الوقوف أمام المرآة لتحديد نوع بشرتك بناء على المواصفات التالية.

- هل تلاحظين أن بشرتك تبدو لزجة مشحّمة ؟

- هل لديك مشكلة الرؤوس السوداء ببشرتك ؟

- هل تتعرضين أحياناً لالتهاب مصحوب بحكة وإفراز دهنى خاصة حول الأنف ؟

- هل لديك مشكلة حب الشباب ؟

- هل تظهر قشور بشعرك ؟

إن مثل هذه المواصفات تشير إلى وجود بشرة دهنية وهى التى تتميز بزيادة إفراز الدهون بها نظراً لزيادة نشاط الغدد الدهنية الموجودة بالجلد.. وتبعاً لذلك تتعرض لرواسب دهنية تلتصق بها الأتربة والقاذورات فتنشأ الرؤوس السوداء المميزة.. وتتعرض كذلك لالتهاب جلدى بسبب الدُهنية الزائدة، يصحبه حكة، يظهر عادة فى المنطقة المحيطة بالأنف، ومن المعروف كذلك أن زيادة الدهون بالبشرة هى أحد

العوامل المسببة للإصابة بحب الشباب فى فترة البلوغ والمراهقة.. وهذه الزيادة ترجع للتغيّر الهرمونى الذى يحدث بالجسم. وفى كثير من الأحيان يصاحب البشرة الدهنية مشكلة قشر الشعر نتيجة لزيادة نشاط الغدد الدهنية الموجود بفروة الرأس. وهذا النشاط الزائد للغدد الدهنية يرجع غالباً لأسباب تكوينية أو قد يتعلق بالحالة الهرمونية للجسم.

- هل تبدو بشرة وجهك خشنة ليس لها بريق ؟

- هل تعانين أحياناً من القشف أو التشققات بجلدك ؟

- هل تلاحظين وتشعرين بزيادة حساسية بشرتك للمساحيق أو مستحضرات المكياج المختلفة ؟

إن مثل هذه المواصفات تشير إلى وجود بشرة جافة.. أى أن الغدد الدهنية الموجودة بها ضعيفة النشاط فى إفراز الدهون المليّنة للجلد.. وهذه البشرة تتعرض للقشف والتشققات فى حالات الجفاف الشديدة.. كما أنها تكون حسّاسة بدرجة واضحة لاستعمال مساحيق الماكياج.. ولذا ينبغى عدم التسرع بوضع أى مادة للتجميل (من المستحضرات الكيماوية قبل اختبار ملاءمتها للجلد).

- هل تلاحظين أن بشرتك تتميز بالدُهنية فى بعض المناطق وبالجفاف بمناطق أُخرى ؟

إذا كنت كذلك.. فأنت لديك بشرة جافة - دهنية.. أى بشرتك تجمع بين زيادة إفراز الدهون ببعض المناطق (خاصة الأنف والذقن) وبين قلة إفراز الدهون بمناطق أُخرى (خاصة الخدّين والجبهة).

أما النوع الرابع من الجلد فهو البشرة العادية وهى التى تتميز بالاعتدال فى إفراز الدهون حيث يظهر الجلد طرياً، لدناً، ليس له ملمس

خش، أو منظر زيتى.. ووفقاً لذلك تخلو البشرة العادية من الرؤوس السوداء، والمسام الواسعة، وقلما تتعرض للإصابة بحب الشباب.

ولاحظى أن هذا النوع لا يتوفر للكثيرين.. ولذا يعتبر أصحابه من المحظوظين !.

(لا تبخلى على بشرتك بالعناية حتى لا تبخل عليك بالنضارة والجمال)

وسائل العناية الأساسية بالبشرة:

البشرة الدهنية:

تحتاج البشرة الدهنية عادة إلى كثرة التنظيف للتخلص من الدهون الزائدة التى تترسب بمسام الجلد وتسدها ويعلق بها الأتربة والقاذورات مما يسئ إلى منظر البشرة، ويعطى فرصة للإصابة بالجراثيم التى تتجذب لهذه الدهون المترسبة، وبالتالى تزيد فرصة الإصابة بالدمامل والحبوب. فلنقل مثلاً أنه يجب غسل البشرة الدهنية بمعدل ثلاث مرات يومياً باستخدام الماء والصابون.

ونظراً لأن مسام البشرة، خاصة إذا كانت متسعة، هى الأماكن التى تترسب بها الدهون الزائدة.. فإنه من المفيد إذن استعمال مادة قابضة لهذه المسام حتى نقلل من فرصة تراكم الدهون بالبشرة.. وأبسط صور هذه المواد هو عصير الليمون.. فليكن استخدامه روتينياً من وقت لآخر بعمل شطف للوجه بمحلول عصير الليمون.. كما سيأتى التوضيح.

بالنسبة لنوعية المأكولات، فإنه وجد أن بعض الأنواع منها تساعد على زيادة إفراز الدهون بالبشرة، ولذا يجب الإقلال منها، وهذه تشمل: المأكولات الحريفة، والبهارات والتوابل، والمشروبات الساخنة جداً بوجه عام.

مساج الوجه: مساج (أو تدليك) البشرة أحد طرق العناية البسيطة والهامة بالجلد.. ويستفيد منها خاصة البشرة الدهنية، حيث يعمل هذا التدليك على تخليص المسام من الدهون والأتربة المترسبة بها.. أى أنه بمثابة تنظيف عميق للبشرة، بالإضافة لأنه ينشط الدورة الدموية مما يحسن من لون البشرة ويكسبها النضارة والحيوية.

حمام البخار للوجه: وهذه أيضاً وسيلة من وسائل العناية بالبشرة خاصة الدهنية حيث يعمل هذا الحمام على تطرية الرواسب الموجودة بمسام الجلد، وبالتالى يساعد على الخلاص منها.. وهو علاج فعّال لمشكلة الرؤوس السوداء التى تتعرض البشرة الدهنية للإصابة بها.

البشرة الجافة:

فى حالة البشرة الدهنية، فإننا ننصح بالإقلال من تعرضها للصابون لأنه يزيدها جفافاً.. فيكفى غسل الوجه مرة واحدة أو مرتين على الأكثر يومياً.. مع الحرص على اختيار صابون مناسب لتقليل احتمال حدوث جفاف بالجلد، وأفضل الأنواع لهذا الغرض هى المحتوية على زيت الزيتون أو الجلسرين.

كما يجب تجنب استعمال الماء الساخن فى غسل الوجه لأنه أيضاً يزيد من فرصة الجفاف، فليُستخدم الماء البارد أو الفاتر.

فى حالات الجفاف الشديدة، يُستغنى تماماً عن الصابون، وليكن تنظيف الوجه بالمستحضرات الخاصة بذلك، والتى من أفضلها اللبن أو المستحضرات المحتوية على اللبن.

الأقنعة: تحتاج البشرة الجافة أكثر من غيرها لعمل الأُقنعة بصفة منتظمة لتطرية الجلد وإكتسابه المرونة والحيوية.. وليكن ذلك بمعدل مرة واحدة أسبوعياً على الأقل.

فى حالات الجفاف الواضح والذى يسبب احياناً مضايقات يمكن ببساطة التغلب على ذلك بدهان الوجه بطبقة رقيقة من زيت الزيتون أو الجلسرين كل مساء أو بعد الاستحمام.

وللتغلب على رائحة الجلسرين ولتخفيف لزوجته يمكن إضافة قليل من ماء الورد إلى الجلسرين.

يجب كذلك مراعاة تناول كميات كافية من الماء يومياً.. وعدم التعرض لفترات طويلة للهواء الجاف سواء البارد أو الحار.

البشرة الجافة ـ الدهنية:

وهذه تحتاج إلى مزيج من وسائل العناية الخاصة بالبشرة الدهنية والبشرة الجافة.. فمثلاً:

ـ عند التنظيف، يكون التركيز على المناطق الدهنية أكثر من المناطق الجافة.

ـ عند استعمال المرطبات، يكون التركيز على المناطق الجافة أكثر من الدهنية.

ـ تستخدم المواد القابضة للمناطق الدهنية فقط.

البشرة العادية:

وهذه تكون العناية بها عن طريق عدم الإفراط فى تعريضها للصابون من خلال الغسيل الزائد عن اللازم حتى لا تصاب بالجفاف.. فيكفى غسلها مرة فى الصباح وأُخرى فى المساء باستعمال صابون جيد أو مستحضر خاص بالتنظيف. كما يجب الحرص من استخدام أى مواد كيماوية من خلال المستحضرات الصناعية حتى لا تصيب هذه البشرة الجميلة غير المتوفرة للكثيرين بأضرار.

تغذية البشرة:

الغذاء وعلاقته بالبشرة:

عزيزتى الفتاة.. من أجل جمال بشرتك لا بد أن تهتمى بغذائك.. فلتجعلى جزءاً كبيراً منه من الأغذية النباتية كالفواكه والخضراوات الطازجة والحبوب. إلى جانب تناول اللحوم واللبن ومنتجاته.. وقلّلى من تناول الدهون خاصة إذا كنت تعانين من مشكلة حبوب الوجه أو البشرة الدهنية.

فأغلب هذه الفواكه والخضراوات والحبوب هى المصادر الرئيسية للفتيامينات التى يحتاجها الجلد.. وهذه تشمل: فيتامين «أ»]يتوفر فى المشمش والسبانخ والجزر والخضراوات الورقية وزيت كبد الحوت».

وفيتامين «ب٢» «توفر فى الحبوب غير منزوعة القشر خاصة القمح، وفى الخميرة، واللبن ومنتجاته واللحوم».. فيتامين «ب٦» «يتوفر فى الموز والحبوب غير منزوعة القشور وكذلك فى البقول والبيض والبندق والخميرة وأغلب الخضراوات الورقية».. والنياسين وحمض البانتوثينك «يتوفر النياسين فى الحبوب غير منزوعة القشور وفى الكبدة واللحوم والردة والخميرة.. ويتوفر حمض البانتوثينك فى الكبدة والبيض والحبوب».. فيتامين «هـ» «يتوفر فى الحبوب غير منزوعة القشور وفى البندق واللوز وزيت الخضراوات».

كيف تستعملين وسائل العناية بالبشرة:

استخدام الأقنعة:

يتم فرد القناع على مختلف أنحاء بشرة الوجه فيما عدا المنطقة الرقيقة المحيطة بالعينين والفم لأن بعض المستحضرات قد تكون

شـديدة الأثر عليـهـا.. إلا إذا سـمـح الأمـر بذلك بناء على إرشـادات استخدام الأقنعة.

كما يجب مراعاة تنظيف الوجه قبل عمل القناع، ويفضل أن يكون الجلد دافئاً حتى يستقر عليه القناع.. لذلك يفضل عمل حمام بخار للوجه قبل عمل القناع.

وبالنسبة للبشرة الجافة أو الحساسة فإنه يجب ألا تطول فترة عمل القناع، فيكفى أن يظل على الوجه لمدة ١٠ دقائق تقريباً. أما بالنسبة للبشرة الدهنية، فيمكن أن تطول المدة عن ذلك فتكون ١٥ - ٢٠ دقيقة على الأقل.

كما يراعى قبل عمل القناع لف الشعر للوراء، وعزله عن الوجه، ويساعد على ذلك ارتداء غطاء للرأس.

طريقة تدليك الوجه:

نحتاح لعمل تدليك لبشرة الوجه عند استخدام بعض المستحضرات وأهمها المنظفات.. حيث يكون للتدليك فى هذه الحالة أهمية كبيرة فى عمل تنظيف جيد وعميق للبشرة، مما يخلصها من الرواسب الغائرة.

والتدليك بصفة عامة، سواء بالزيوت أو الكريمات، يحقق للبشرة فوائد عديدة، فهو ينشط الدورة الدموية بها مما يجعل الجلد يأخذ ما يكفيه من الغذاء والأكسجين.. كما أنه يقوى عضلات الوجه ويزيل عنها الإجهاد والتقلصات.

ولعمل التدليك بطريقة صحيحة.. يجب أن تستخدم أطراف الأصابع مع الالتزام بحركة دائرية صغيرة مع الضغط الخفيف على البشرة ودفع الجلد لأعلى.. وأن يكون اتجاه التدليك من أعلى العنق فى

الاتجاه لأعلى بحيث يشمل مختلف أنحاء الوجه مع التركيز على المناطق من البشرة التى يظهر بها عيوب مثل التجاعيد.

وعند عمل تدليك للرقبة يراعى وضع اليد اليسرى فوق اليد اليمنى تحت مستوى الذقن بحيث تقوم أصابع كل يد بتدليك الجهة المقابلة لها.

وعند تدليك الخدين يفضل دائماً استخدام الإصبعين الأوسطين مع دفع الجلد فى حركات متتالية فى الاتجاه من أسفل لأعلى.

طريقة عمل حمام بخار للوجه:

يراعى تعريض الوجه لبخار الماء المغلى المتصاعد من الإناء مع لف منشفة حول الرأس لزيادة تركيز البخار على بشرة الوجه.

الكريمات المرطبة

كريم السمسم والعسل. للعناية الفائقة:

المكونات:

- ٢٠ ملعقة كبيرة من زيت السمسم.
- ٣ ملاعق صغيرة من كريم أساس.
- صفار بيضة واحدة.
- ١ ملعقة صغيرة من ملح الطعام.
- ١ ملعقة صغيرة من بودرة الليسيثين.
- ٤ ملاعق كبيرة من خل التفاح.
- ١ ملعقة صغيرة من العسل الأبيض.
- زيت عطرى (اختيارى).

التحضير والاستعمال:

يُخلط خُمس كمية زيت السمسم مع الكريم مع صفار البيض مع الملح خلطاً جيداً.. ثم يضاف للخليط الليسيثين وأربع ملاعق أُخرى من الزيت، ويكرر خلط المكونات.

يضاف للخليط خل التفاح، والعسل، وباقى كمية الزيت، وبضع نقاط من الزيت العطرى (حسب الاختيار).. يعاد الخلط مرة أُخرى لمدة دقيقتين، ثم يعبأ الخليط النهائى فى زجاجة. ويفضل حفظه فى الثلاجة.

هذا المستحضر المرطب المغذى يفيد جداً البشرة الجافة.. ويفضل استخدامه أثناء الاستحمام أو قبل النوم، وذلك بصفة منتظمة.. والمداومة على استخدامه تعطى نتائج طيبة للغاية تظهر واضحة على البشرة.. وخاصة إذا استخدام معه كريم للعناية أثناء النهار.

كريم عناية للمساء. بالفيتامين:

المكونات:

- صفار بيضة واحدة.
- ٢ ملعقة صغيرة عسل أبيض.
- ٢ ملعقة صغير لزيت جزر.
- ٢ ملعقة صغيرة زيت جرثومة القمح (زيت نباتى).
- ٢ ملعقة صغيرة زيت بذر مشمش.
- كبسولة فيتامين ب٢ (نقطتان فقط).
- كبسولة فيتامين ب٦ (نقطتان فقط).

التحضير والاستعمال:

يُضرب صفار البيض ثم يضاف إليه العسل وزيت جرثومة القمح وزيت الجزر وزيت بذر المشمس وتخلط المكونات جيداً. تُثقب كبسولة الفيتامين (ب٢ ، ب٦) وتضاف الجرعة المطلوبة للخليط، ويعاد خلط المكونات. يعبأ المستحضر، ويحفظ فى الثلاجة.

كريم الزبادى ـ للعناية بالبشرة الدهنية:

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة زبادى.
- صفار بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة من كريم أساس.
- ٢ ملقعة كبيرة خل تفاح.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم.
- ١ ملعقة كبيرة عسل نحل.

التحضير والاستعمال:

يخلط الزبادى وصفار البيض والكريم ثم يضاف لهم خل التفاح وعصير الطماطم. يُدفّأ عسل النحل حتى يصبح سائلاً سريع الحركة ثم يضاف للخليط، ويكرر التقليب والخلط جيداً.

هذا المستحضر يناسب تماماً البشرة الدهنية حيث يزيل عنها الدهون الزائدة.. ونظراً لاختلاف البشرات الدهنية فى مقدار هذه الدهون الزائدة.. فإنه يمكن زيادة المفعول المُجفف لهذا المستحضر بزيادة كمية الزبادى، كما يمكن تقليله بزيادة كمية الكريم المضافة.

كريم مسائى من العسل مضاد للتجاعيد:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة لبن.
- ٢ ملعقة صغيرة عسل أبيض.
- ١٠ ملاعق كبيرة كريم أساس.
- صفار بيضة واحدة.
- ٤ نفط من زيت المُر (زيت عطرى).

التحضير والاستعمال:

يُدفّأ العسل واللبن ويخلطان جيداً فى وعاء. ثم يضاف لهما الكريم وصفار البيض وزيت المر.. ويتم خلطهم جيداً لمدة ٣ دقائق، ثم يعبأ المستحضر فى زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

هذا المستحضر من أفضل الكريمات المضادة لظهور التجاعيد.. ويمكن استعماله بصفة يومية.. كما أنه يناسب حالات البشرة الحسّاسة.

كريم جوز الهند والنعناع. للبشرة الجافة والعادية:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من منقوع النعناع.
- ٢ ملعقة صغيرة بوراكس (بَورَق أو لذاق الذهب).
- ٣ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ٢ ملعقة صغيرة من شمع النحل.

التحضير والاستعمال:

يُحضر أولاً منقوع النعناع، وذلك بوضع أربعة أعواد نعناع فى فنجان ماء مغلى لمدة ساعتين، ثم يصفى المنقوع.. ثم يُذوّب البوراكس فى المنقوع.. ثم توضع الزيوت والشمع كل فى إناء منفصل يوضع على نار هادئة حتى الذوبان.. ثم يضاف منقوع النعناع لهذه المكونات الأُخرى بعد تدفئة المنقوع.. ويقلب الخليط جيداً.

هذا المستحضر يمكن استعماله نهاراً أو مساء، وهو يناسب بصفة عامة البشرات الجافة والعادية.

كريم الزيوت النباتية المضاد للتجاعيد والمغذى للبشرة:

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ١ ملعقة كبيرة زيت السمسم.
- ١ ملعقة كبيرة زيت الزيتون.
- ١ ملعقة كبيرة زيت جرثومة القمح.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت المشمش.
- ١ ملعقة كبيرة لانولين.
- ٤ ملاعق صغيرة عصير ليمون.

التحضير والاستعمال:

يُسخّن اللانولين والزيوت كل فى إناء منفصل.. وبعد الذوبان يتم خلطهما مع إضافة عصير الليمون، ويقلب الخليط حتى يبرد.

هذا المستحضر غذاء جيد للبشرة.. ويجب استعماله على وجه نظيف تماماً.. أى بعد غسل الوجه جيداً وإزالة أى آثار للمكياج، ويراعى توزيعه على كافة أنحاء الوجه بما فى ذلك منطقة تحت العينين والرقبة.. ويجب أن يظلّ على البشرة مدة كافية للامتصاص تقدر بحوالى ساعة إلى ساعتين.

كريم شمع النحل والزيوت المضاد للتجاعيد:

المكونات:

- ٢ أو ١ ملعقة كبيرة من شمع النحل.
- ٢ ملعقة كبيرة جلسرين.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة صغيرة لانولين.
- ٢ أو ١ ملعقة صغيرة زيت اللوز.
- ٦ ملاعق كبيرة ماء ورد..

التحضير والاستعمال:

يُذاب الشمع واللانولين بالتسخين، ثم يضاف إليهما زيت اللوز وزيت الزيتون. يُقلب الجلسرين فى ماء الورد الدافئ، ثم يضاف الاثنان للخليط السابق. يُقلب الخليط حتى يبرد تماماً فيكون جاهزاً للاستعمال.

كريم المقدونس المضاد لحب الشباب:

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة من المقدونس المُخرّط.
- ٢ ملعقة صغيرة من ملح الطعام.

ـ ٢ ملعقة صغيرة من البابونج المُخرّط.

ـ عصير ليمونة.

ـ ١٦ ملعقة كبيرة من زيت العُصفر.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من دقيق الصويا.

ـ ٣ ملاعق كبيرة ماء لافندر.

ـ ١٠ نقطة من زيت المُر.

التحضير والاستعمال:

لعمل ماء اللافندر، يوضع فى إناء كمية من رؤوس نبات اللافندر، ويُصبُّ عليها مقدار ٧ لتر ماء مغلى، ثم يترك الإناء لمدة ساعتين، ثم يُصفى المنقوع، ويعبأ فى زجاجة.

يُخلط الدقيق مع ماء اللافندر لعمل عجينة طرية، ثم تُسخن العجينة على نار هادئة.. ثم تضاف الزيوت للعجينة، ويُقلب الخليط جيداً حتى يتماسك ثم يرفع الإناء من على النار.. ويضاف للخليط الليمون والمقدونس والملح والبابونج.. ويعاد التقليب حتى يتماسك الخليط لصنع كريم.

يفضل استخدام هذا المستحضر مساء، ويُعمل به دهان للحبوب والرؤوس والبثور الموجودة بالوجه.

الكريمات المنظفة:

شرش اللبن ـ لتنظيف البشرة:

المكونات:

ـ ٤ ملاعق كبيرة شرش اللبن.

ـ ٤ ملاعق صغيرة عصير ليمون طازج (حديث العصر).

التحضير والاستعمال:

يخلط الشرش مع العصير جيداً ويعبأ الخليط فى زجاجة محكمة الغلق، ويحفظ فى الثلاجة.

يستخدم المستحضر فى تنظيف الوجه والعنق باستعمال كمية وفيرة منه، ثم يُزال عن البشرة باستعمال قطعة قطن.

يعتبر شرش اللبن بصفة عامة من أفضل المنظفات الطبيعية، وهو يفيد خاصة البشرة الدهنية، لإزالة ما بها من دهون مترسبة وأتربة وقاذورات بمسام الجلد.

كريم اللافندر. لتنظيف الوجه:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة ماء لافندر.
- ٢ أو ٥ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ١٠ ملاعق كبيرة شمع أبيض.
- ٥ نقط خل التفاح.

التحضير والاستعمال:

يذاب الشمع مع الزيت بالتسخين ثم يضاف إليهما ماء اللافندر وخل التفاح. ثم يتم خلطهم جيداً لعمل كريم، ويحفظ الكريم فى زجاجة محكمة الغلق.

كريم الزبدة واللوز للتنظيف:

المكونات:

- ٢ ملعقة صغيرة صابون مبشور.

ـ ٨ ملاعق كبيرة زيت اللوز.

ـ ٢ ملعقة صغيرة من الزبد.

ـ ٢ ملعقة صغيرة ماء بطاطس بارد مُصفّى.

التحضير والاستعمال:

يسخن كل من الصابون والزيت فى إناء حتى الذوبان.. وأثناء التقليب، يضاف الزبد وماء البطاطس تدريجياً، ثم يرفع الإناء من على النار، ويستمر التقليب حتى يبرد الخليط.

كريم زيت عباد الشمس لتنظيف الوجه:

المكونات:

ـ ١٠ ملاعق كبيرة من الماء.

ـ ٥ ملاعق كبيرة شمع نحل.

ـ ١٨ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس.

ـ ١ ملعقة صغيرة بوراكس (صوديوم تترابوريت).

التحضير والاستعمال:

يُذاب البوراكس فى الماء.. ثم يُذاب شمع النحل على نار هادئة.. ثم يضاف إليه زيت عباد الشمس مع التقليب، وفى نفس الوقت يضاف سائل البوراكس إلى الشمع والزيت، ثم يرفع الإناء من على النار، ويستمر التقليب لعمل كريم متجانس..

وبعد أن يبرد الكريم يعبأ فى زجاجة، ويكون بذلك جاهزاً للاستعمال.

كريم من زيت الزيتون. لتجديد شباب الوجه:

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- صفار بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة من خل التفاح.
- ٢ ملعقة صغيرة من السكر.

التحضير والاستعمال:

يُضرب صفار البيض ويُخلط جيداً مع الخل والسكر.. ثم يضاف الزيت للخليط تدريجياً، ويُقلب جيداً لصنع كريم متماسك.

يعمل هذا المستحضر على إكساب بشرة الوجه النضارة والحيوية إذا ما استخدم بصفة منتظمة، ولذلك فهو يفيد خاصة النساء اللاتى فى أزمة.. مثل الأرملة والمرأة فى سن اليأس.

كريم اللانولين المنظف والمرطب للوجه:

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة شمع أبيض.
- ٢ ملعقة كبيرة لانولين.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت أطفال.

■ ■ ■

6

زيوت طبيعية لدهان الجسم وللنعومة والحيوية

ماء الورد والجلسرين (الدهان المفضّل للجميلات على مرّ العصور!)

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من الجلسرين.
- ٦ ملاعق كبيرة من ماء الورد.

التحضير والاستعمال:

تُخلط المكونات جيداً لعمل خليط متجانس متماسك ثم يحفظ الخليط فى زجاجة.

يعتبر هذا المستحضر من أفضل المستحضرات وأعراقها لأغراض ترطيب الجلد وإكسابه النعومة والحيوية..

فقد كان هذا الخليط هو الدهان المفضل لكثيرات من المتأنقات والمتجملات على مر العصور.. وهو يستخدم خاصة لدهان مناطق الوجه، والعنق، واليدين.

دهات زيت القرفة: الدهان الملكوكى !

المكونات:

- ٣ نقط زيت القرفة.
- ٨ ملاعق كبيرة زيت المشمش.

التحضير والاستعمال:

تُوضع المكونات فى إناء زجاجى، ويغلق جيداً، ثم يُرجّ الإناء عدة مرات لخلط الزيتين ببعضهما خلطاً جيداً.

هذا المستحضر العطرى فائق الفاعلية فى معالجة المناطق الجافة من الجلد أو التى تشكو القشف أو التشققات. وهو يستخدم بصفة عامة كدهان «ملوكى» للجسم كله لتطرية الجلد وترطيبه.. أو يمكن استخدامه خاصة لمناطق الوجه والعنق.. خاصة المناطق التى تتعرض لظهور التجاعيد. تظهر النتائج المبهرة لهذا المستحضر بعد مضى بضع ساعات من استخدامه لأول مرة.

دهان زيت الخروع.. للتطرية والنعومة:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ١ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت الخروع.
- زيت عطرى (اختيارى).

التحضير والاستعمال:

يُسخن زيت جوز الهند على نار هادئة مع التقليب حتى يسيل تماماً.. وعندئذ يرفع الإناء من على النار، ويخلط بالزيت باقى المكونات، مع التقليب المستمر لعمل سائل متجانس القوام. وإذا أردت إكساب هذا المستحضر رائحة عطرية، يُضاف إليه بضع نقاط من الزيت العطرى المفضل. كزيت الورد أو اللافندر أو الياسمين.

دهان زيت اللوز. للجسم عامة:

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة من اللانولين.
- ٤ ملاعق كبيرة زيت لوز.
- زيت عطرى (اختيارى).

التحضير والاستعمال:

يُذاب اللانولين فى وعاء على نار هادئة... ثم يضاف إليه زيت اللوز مع التقليب.. وعندما يبرد الخليط.

يمكن إضافة بضع قطرات من زيت عطرى لإكسابه الرائحة المفضلة.

دهان للجسم بعد الحمّام:

المكونات:

- ١٢ ملعقة صغيرة زيت عبّاد شمس.
- ٨ ملاعق صغيرة زيت لوز.
- ٤ ملاعق صغيرة زيت ذرة.
- ٤ ملاعق صغيرة زيت زيتون.
- زيت عطرى (اختيارى).

التحضير والاستعمال:

تخلط الزيوت خلطاً جيداً، ثم يحفظ الخليط فى زجاجة.. وتُستخدم كمية منه فى دهان الجسم بعد عمل الحمام.

تتميز أنواع كثيرة من الصابون التجارى بأنها غير حانية على البشرة فقد تهيّجها أو تجففها مع كثرة الاستعمال... وهذا يرجع أساساً إلى مادة الصودا الكاوية التى تدخل فى تركيب الصابون.. ويرى بعض الخبراء فى هذا المجال أن بعض أنواع الصابون التجارى التى تتميز بروائح عطرية قوية وبارتفاع أثمانها قد تبدو للمشترى أفضل النوعيات التى يمكن شراؤها.. لكن فى الحقيقة أن مثل هذه الأنواع كثيراً ما تحتوى على مواد كيماوية لتفوح بهذه الرائحة العطرية الجذابة.. وبناء عليه فإن أبسط أنواع الصابون تركيباً، وإن خلا من هذه الرائحة الجذّابة وإن رخصَ ثمنه كذلك، فإنه يعد الأفضل للاستعمال. وفى هذه الجزء، أقدم لك سيدتى بعض الوصفات البسيطة

لعمل صابون وجل (صابون هُلامى) بالمنزل.. وهذه الأنواع تتفوق على اغلب أنواع الصابون التجارى فى أنّها تتعامل مع البشرة بلطف وحنيّة فلا ينتج عنها أضرار.. علاوة على أثرها الواضح المُجمِّل للبشرة.. ويراعى عند تحضير هذه الأنواع الالتزام بجرعات المواد المستخدمة بدقة.. ولا مانع من إضافة بضع نقاط من الزيوت العطرية المفضلة لهذه المستحضرات، وذلك قبل تعبئتها فى زجاجات. وبصفة عامة تعدّ أنواع الصابون التى يدخل فى تركيبها العسل من أفضل الأنواع التى يمكن الاعتماد عليها للعناية بالبشرة.

صابون العسل وزيت الزيتون: (للتجميل والمتعة كذلك!)

المكونات:

- ٢ أو ١ ملعقة صغيرة عسل نحل.

- ٤ أو ٣ ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- ٩ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال:

يُسخن الصابون المبشور على نار هادئة، ويقلّب بملعقة خشبية.. وبعد أن يذوب، يضاف إليه تدريجياً زيت الزيتون نقطة نقطة ويُخلط معه جيداً.. ثم يضاف عسل النحل مع استمرار التقليب لبضع دقائق للحصول على خليط سميك متماسك.. ثم يرفع الإناء من على النار.. ويُصبُّ الخليط فى وعاء مناسب.. وعندما يجف تماماً ويصبح صلباً يكون عندئذ جاهزاً للاستعمال.. ويستغرق ذلك بضعة أسابيع.

ويفضل عدم إضافة زيوت عطرية لهذا النوع من الصابون حيث أن وجود عسل النحل يعد كافياً لإكسابه رائحة منعشة مقبولة.

ويمتاز هذا الصابون بمفعول مرطب للبشرة وملّين للجلد.. ويعتبر الاستحمام به متعة حيث يجرى الماء على الجسم المدهون بالعسل وكأنه يتراقص عليه !

صابون عبّاد الشمس والعسل:

المكونات:

- ٣ ملاعق صغيرة زيت عباد الشمس.
- ٣ ملاعق صغيرة عسل نحل.
- ٨ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- بضع نقاط من زيت السمسم.

التحضير والاستعمال:

يُسخّن الصابون على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يتم ذوبان الصابون، ثم يضاف إليه يضاف إليه زيت عباد الشمس والعسل، ويستمر التقليب لحوالى ٧ - ٩ دقائق أُخرى.. وبعدها يضاف زيت السمسم، ثم يرفع الإناء من على النار.. ويصب الخليط فى وعاء مناسب، ويترك بمكان دافىء.. وبعد أن يصبح صلباً يكون جاهزاً للاستعمال.. وهذا يستغرق وقتاً قصيراً.

صابون اللافندر الهُلامى Gel الجذّاب الرائحة:

المكونات:

- ١٢ ملعقة كبيرة من رؤوس (أزهار) نبات اللافندر المجففة.
- ١٠ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- ٨ ملاعق كبيرة ماء مغلى.
- ٤ نقط من زيت اللافندر العطرى.

التحضير والاستعمال:

تُسحق رؤوس اللافندر (مثل استخدام يد الهون) حتى تتحول إلى شبه بودرة. ثم يوضع الصابون مع الماء المغلى فى وعاء، ويقلب الخليط مرات عديدة ثم يضاف إليه بودرة اللافندر مع زيت اللافندر.. ثم يعبأ المستحضر فى زجاجة.

صابون النعناع والجلسرين. للنعومة والحيوية:

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

- ٥٧٠ ملء ماء.
- ٥ ملاعق كبيرة جلسرين.
- ٤ نقط زيت نعناع.

التحضير والاستعمال:

يُغلى الماء والصابون فى وعاء.. وبعد ذوبان الصابون تماماً، يضاف للوعاء الجلسرين مع التقليب.. ثم يرفع الإناء من على النار، ويضاف زيت النعناع للخليط. وعندما يبرد الخليط، يُعبّأ فى وعاء مناسب.

صابون الكافور الهُلامى (للتجميل وتجديد النشاط):

المكونات:

- ٢ أو ١ ملء حفنة يد أوراق نبات الكافور.
- ٧، ١ لتر ماء.
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال:

توضع أوراق الكافور فى وعاء، ويُصبُّ فوقها ثم يُسخن الوعاء لمدة ١٥ دقيقة مع مراعاة تغطيته بإحكام.. وبعدها يرفع الوعاء من على النار، ويترك لمدة ١ - ٢ ساعة للحصول على منقوع مركّز.. يُصفى المنقوع، ويعاد تسخينه ثانية.. وعند بلوغ درجة الغليان يضاف الصابون مع التقليب المستمر إلى أن يذوب الصابون تماماً.. وعندما يبرد الخليط يُعبأ فى وعاء مناسب ويحفظ بالثلاجة.

يساعد هذا الصابون، بالإضافة لفوائده الجمالية، على التخلص من وجع العضلات والإجهاد الجسمانى.

حمّامات الزيوت

المليونيرات» الزيتى لتجميل الجسم:

المكونات:

- ٢ بيضة.
- ١٦ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ٨ ملاعق كبيرة زيت ذرة.
- ٨ ملاعق كبيرة زيت لوز.
- ٣ ملاعق صغيرة عسل نحل.
- ٨ ملاعق كبيرة كحول نقى.
- ١٦ ملعقة كبيرة لبن.
- ٢ ملعقة صغيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال:

يُضرب البيض مع العسل والزيوت ثم يقلب الخليط مع إضافة الكحول واللبن والصابون.. يُعبّأ المستحضر فى زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

تُضاف كمية صغيرة من هذا الخليط لماء الحمام الدافىء، ويخلط بالماء، مع تجنب استخدام ماء ساخن.

هذا الحمام قد يكون مرتفع التكاليف، إلاّ أن له فوائد جمالية عظيمة تفوق بكثير فوائد المستحضرات التى تباع بالمحلات لعمل الحمامات.. حيث تعمل الزيوت والبيض على ترطيب الجلد وتغذيته

بينما يعمل العسل على تليين الجلد وإكسابه النعومة والحيوية.. كما يساعد الكحول على التقوية والتنشيط.. أما اللبن فهو من أعرق وأقوى وسائل التجميل المعروفة.. ولذلك فهو يستحق حقاً أن يكون حمام المليونيرات !

حمام زيت الياسمين. لنعومة البشرة:

المكونات:

- ٣ ـ ٤ ملاعق كبيرة زيت ياسمين.
- ٢٨٥ مل كحول نقى.
- ٤٢٥ مل زيت خروع.

التحضير والاستعمال:

تخلط المكونات جيداً ببعضها البعض، وتحفظ فى زجاجة.

يضاف كمية بسيطة من المستحضر لماء الحمام (لا تتعدى ملء ملعقة كبيرة).

حمامات من زيوت مختلفة:

المكونات:

يمكن الاستفادة من العديد من الزيوت النباتية والعطرية بإضافتها لماء الحمام.. فمن خلال عمل هذه الحمامات بصفة منتظمة تعمل هذه الزيوت على تجميل الجسم لما تضفيه على البشرة من نعومة ونضارة وحيوية.. ذلك بالإضافة لانتفاع الجسم ببعض الفوائد الصحية المعروفة عن هذه الزيوت.

ويكون عمل هذه الحمامات بإضافة بضع نقاط من الزيت لماء الحمام سواء كان بارداً أو دافئاً.

وهذه أمثلة لبعض الزيوت المستخدمة فى عمل الحمامات:

- زيت الزيتون (من أفضل الزيوت لعمل الحمامات).
- زيت الخروع.
- زيت اللوز.
- زيت الأُفوكادو.
- زيت كبد الحوت.
- الجلسرين.
- زيت الياسمين.
- زيت العُصفُر.
- زيت السمسم.
- زيت بذر الكتان.
- زيت عباد الشمس.
- الزيت التركى الأحمر.
- زيت (روح) الورد.

■■■

7

حمامـات الأعشاب

إضافة بعض أنواع الأعشاب إلى ماء الحمام يضفى فوائد صحية وجمالية وانتعاشاً إلى فوائد الحمام ذاته كوسيلة للتنظيف وأيضاً كوسيلة للتداوى من بعض الأمراض لما لهذه الحمامات المائية المتكررة من فوائد صحية عديدة سواء كانت ساخنة أو دافئة أو باردة.. إنها إحدى صيحات العلاج فى الوقت الحالى.. وهو العلاج بالماء. ويستخدم فى حمامات الأعشاب: الماء الساخن، أو الدافىء، أو البارد، أوالمثلج.. لكنه يفضل أن تعتمد أغلب الحمامات على درجة حرارة مرتفعة للماء لزيادة الانتفاع بفوائدها.

ويضاف العُشب إلى ماء الحمام بوسائل مختلفة تشمل:

ـ المستحضرات: مثل الوصفات التالية التى تعتمد على الأعشاب.

ـ منقوع الشاى: وهذا يحضّر بإضافة ملعقتين كبيرتين من العشب إلى فنجان مغلى، ويترك العشب لينقع بالماء ١٥ ـ ٢٠ دقيقة، ثم يُصفى المنقوع، ويضاف لماء الحمام.

ـ يمكن إمرار الماء الساخن من الصنبور على جورب يحمل العشب ويعلق أسفل الصنبور بحيث يمر الماء على العشب فى طريقه إلى «البانيو» فيأخذ معه شيئاً من مادة العشب الفعّالة.

وتشمل الفوائد العامة لحمامات الأعشاب، ما يلى:

- تليين وتجميل أنسجة الجلد.
- تنشيط الدورة الدموية.
- زيادة حيوية الجسم.
- تلطيف الجسم، وإزالة توتر العضلات، وتسكين الآلام.
- تقوية عظام الجسم.
- تليين المفاصل وتخفيف الآلام الروماتيزمية.
- تخفيض حرارة الجسم المرتفعة.
- تهدئة الأعصاب.
- تعمل كمطِّهر للجسم.
- تنظيف الجلد وإزالة الرواسب عنه.
- مساعدة الشفاء من الأمراض.
- تقوية الجسم عامة.

حمام المريمية. المُجدد للشباب:

المكونات:

- ١٥، ١ لتر ماء مغلى.
- ٢ ملعقة كبيرة من نبات المريمية المجفف.
- ٢ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.
- ٢ ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا.
- ٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور.
- ٢ ملعقة كبيرة من النشا.

التحضير والاستعمال:

ـ يُغلى الماء فى إناء، وتُضاف إليه المريمية، ثم يُغطى الإناء، ويستمر الغليان لمدة ١٥ دقيقة، ثم يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز، ثم يصفى هذا المنقوع ويُترك جانباً .. ثم يخلط الملح والصودا والصابون والنشا خلطاً جيداً ..

ويضاف هذا الخليط إلى ماء الحمام، ثم ينزل المستحم إلى الماء، ويسترخى به لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة .. وبعد هذه المدة يضاف منقوع العشب إلى ماء الحمام .. ويظل المستحم مسترخياً بماء الحمام لمدة ١٥ دقيقة أُخرى.

ولابد للحصول على نتائج طيبة، أن يُجرى هذا الحمام على مرحلتين، كما سبق، حيث أن الحمام الأول يعمل على تخليص الجسم من السموم والرواسب الضارة .. بينما يعمل الحمام الثانى على تنشيط وإعادة الحيوية للجسم بعد تنظيف مسامه وخروج الرواسب منها.

حمام نبات الشَيبة ـ لتهدئة الأعصاب:

المكونات:

ـ كمية من أوراق نبات الشيبة المُخرّطة تعادل ملء ثلاث حفنات من اليد.

ـ ٧، ١ لتر ماء مغلى.

التحضير والاستعمال:

توضع أوراق النبات فى وعاء، ويُصبُّ الماء المغلى فوقها، ثم يُغطى الاناء، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز .. ثم يعبأ هذا المنقوع فى زجاجة لحفظه.

يضاف من منقوع العشب حوالى ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.. ويسترخى المستحم بالماء لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.

يعمل هذا الحمام فى المقام الأول على تهدئة النفس والاسترخاء.. ولذلك يفضل عمله فى المساء للتخلص من متاعب اليوم والاستمتاع بنوم عميق.

حمام العسل والشوفان ـ لأغراض التجميل:

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة عسل نحل.
- ١ ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.

التحضير والاستعمال:

يُوضع العسل مع الشوفان فى «برّاد» ويعلق البراد أسفل صنبور المياه بحيث يندفع الماء الساخن إلى البراد ويهبط منه إلى ماء الحمام فيذيب العسل والشوفان ويحملهما معه إلى «البانيو».

يسترخى المستحم فى هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.

حمامات من أعشاب مختلفة:

(يضاف منقوع هذه الأعشاب إلى ماء الحمام.. ويحضر المنقوع بالطريقة التى سبق توضيحها).

حمام المريمية ـ لعلاج مشاكل الشعر:

الفوائد:

- ينشط نمو الشعر.
- ينشط الذاكرة.
- يمنع الطاقة.

حمام النعناع. لتطرية الجلد:

. الفوائد:

. يطرى الجلد ويجمله.

. يجلب النشاط والحيوية.

. يعطى إحساساً بالانسجام.

. يزيد من فاعلية ماء الحمام كمنظِّف للجسم.

حمام آذان الحمار (comfoe) لعلاج شحوب الوجه:

الفوائد:

. ينشط الدورة الدموية.

. يسكن الآلام (مثل الآلام الروماتيزمية).

. يقوى العظام.

حمام البابونج. من أفضل حمامات التجميل:

. الفوائد:

. يليّن ويُجمّل الجلد.

. يهدىء الأعصاب.

. يزيل التقلصات، ويبعث على الاسترخاء.

حمام البابونج والموستاردة. للمرأة الحديدية :

المكونات:

. ٨ ملاعق كبيرة بودرة موستاردة.

. ٨ ملاعق كبيرة زهور بابونج مجففة.

. ١٥، ١ لتر ماء مغلى.

التحضير والاستعمال:

توضع زهور البابونج فى إناء، ويُصبّ فوقها الماء المغلى، ثم يُسخن الإناء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يُرفع من على النار، ويترك لمدة ساعة واحدة للحصول على منقوع مركز.. ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه بودرة الموستاردة مع التقليب حتى تذوب البودرة. يضاف من هذا المستحضر كمية تعادل ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.. ومدة الحمام هى ١٥ دقيقة.

ويعتبر هذا الحمام من الحمامات المقويّة للغاية والمُكسبة للنشاط والحيوية. كما أن له فائدة خاصة فى القضاء على نزلات البرد فى بدايتها.

حمام الأعشاب البحرية وفوائده العظيمة:

تحمل الأعشاب البحرية عظيم الفوائد للجسم.. فعلاوة على تأثيرها الجمالى من خلال إضافتها لماء الحمام حيث تغذى الجلد وتكسبه نعومة وجمالاً، فقد وجد كذلك أنها تحتوى على مواد مضادة للروماتيزم (الروماتويد على وجه الخصوص).. ولهذا السبب نجد أن الإصابة بالروماتيزم تكاد تنعدم بين أفراد الشعب اليابانى نظراً لإقبالهم على تناول الأعشاب والمأكولات البحرية ضمن غذائهم اليومى.

حمامات الخل

حمام خل التفاح. للصحة والجمال:

المكونات:

وجد أن خل التفاح له قيمة صحية عظيمة يشيد بها خبراء الطب الطبيعى.. وإذا أضيف لماء الحمام (حوالى ملعقتين كبيرتين) فإنه يبعث النشاط فى الجسم، ويزيد من مناعته للمرض، ويخلص الجلد من الرواسب والسموم، ويُجمّله بوجه عام.

حمام الخل وإكليل الغار. لتجديد النشاط والحيوية:

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة من أوراق إكليل الغار المفرومة.
- ٥٧٠ مل ماء مغلى.
- ٥٧٠ مل خل التفاح.

التحضير والاستعمال:

توضع الأوراق فى إناء ويُصبّ فوقها الماء المغلى ثم يُغلق الإناء، ويترك لمدة ٣٠ دقيقة للحصول على منقوع مركز.. ثم يضاف للإناء خل التفاح.. ثم يصفى المستحضر، ويعبأ فى زجاجة.

يضاف من المستحضر ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام، وتتراوح مدة الحمام من ١٥ - ٢٠ دقيقة.

يعمل هذا الحمام على زوال الإجهاد والإرهاق وتجديد النشاط والحيوية.

حمام الخل والريحان. للانتعاش والتجميل:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع المجففة.
- ٢ ملعقة كبيرة من أوراق الريحان المجففة.
- ٥٧٠ مل ماء.
- ٥٧٠ مل خل التفاح.

التحضير والاستعمال:

يُسخّن الماء وخل التفاح حتى الاقتراب من درجة الغليان.. ثم تضاف الأوراق ويستمر التسخين مدة ١٠ دقائق، ثم يرفع الإناء من على النار،

ويترك لمدة للحصول على منقوع مركز.. ثم يُصفى المنقوع، ويحفظ فى زجاجة.

يضاف من هذا المنقوع حوالى ٢٨٥ مل إلى ماء الحمام.

حمام الخل والعنبر- للتقوية وتجديد النشاط:

المكونات:

- ٥٧٠ مل خل أبيض مغلى.
- ٥٧٠ مل رؤوس (أزهار) نبات العنبر.

التحضير والاستعمال:

توضع الزهور فى إناء، ويُصبّ فوقها الخل المغلى، ثم يوضع غطاء الإناء، ويغلق بإحكام.. ويُرجّ عدة مرات طوال اليوم. وبعد مضى ١٥ يوماً، يصفى منقوع الزهور فى الخل، ويعبأ فى زجاجة، ويستخدم هذا المستحضر بمعدل ملء فنجان لكل حمام.

لهذا الحمام فائدة عظيمة فهو مقو للجسم ومجدد للنشاط.. علاوة على أنه يضفى على ماء الحمام لوناً أزرق مما يجعل المستحم يشعر بالمتعة والانسجام كأنه يستحم فى بُحيرة !

■ ■ ■

8
دهانات لعلاج حروق الشمس

زيت الزيتون وزيت الكافور. لعلاج حروق الشمس:

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة كبيرة جلسرين.
- ٨ نقط زيت كافور.

التحضير:

يُخلط زيت الزيتون مع الجلسرين جيداً، ثم يضاف زيت الكافور للخليط مع التقليب. تستخدم طبقة من المستحضر فى دهان موضع الإصابة مباشرة.

دهان من الكلامينا والجلسرين:

المكونات:

- ١٢ ملعقة كبيرة ماء.
- ١٠ ملاعق صغيرة كلامينا.
- ٢ ملعقة صغيرة جلسرين.

التحضير:

تخلط المكونات جيداً ببعضها البعض، وتحفظ فى زجاجة، مع مراعاة رجّ الزجاجة قبل الاستعمال.

دهان العسل:

المكونات:

- بياض بيضة واحدة.
- ١ ملعقة صغيرة عسل نحل سائل.
- ٢ ملعقة صغيرة من عُشب بندق الساحرة.

التحضير:

تخلط المكونات جيداً ويستخدم المستحضر مباشرة فى دهان موضع الإصابة.

زيوت للوقاية من أشعة الشمس الضارة

دهان من زيت جوز الهند:

المكونات:

- ٦ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ٦ ملاعق كبيرة زبدة كاكاو.
- بضع نقاط من زيت اللافندر.

التحضير:

يُسخن الزيت مع زبدة الكاكاو فى إناء على نار هادئة حتى يتم ذوبان الخليط.. ثم يرفع الإناء من فوق النار، ويضاف إليه زيت اللافندر، ويُقلّبّ حتى يبرد، ثم يحفظ فى زجاجة.

زيت اللافندر. لحمامات الشمس:

المكونات:

- ٦ ملاعق كبيرة زيت سمسم.
- ٤ ملاعق كبيرة زيت قرنقل.
- ٢ ملعقة كبيرة خل تفاح.
- بضع نقاط من زيت اللافندر.

التحضير:

تقلب المكونات تقليباً جيداً لعمل خليط متجانس. ثم يحفظ الخليط فى زجاجة.

لا تقتصر فائدة زيت اللافندر فى الوقاية من الآثار الضارة لأشعة الشمس، لكنه يعمل كذلك على طرد الناموس والذباب والحشرات الماصة للدم التى قد تتعرض المرأة لأذاها أثناء عمل حمامات الشمس.

الزيت الفرنسى المفضل. لحمامات الشمس:

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ٨ نقط زيت برجموت.

التحضير:

يُسخن زيت جوز الهند على نار هادئة حتى يسيل تماماً.. ثم يرفع الإناء من على النار، ويضاف زيت البرجموت مع التقليب حتى يبرد الخليط، ثم يحفظ فى زجاجة.

دهان مركّز للوقاية من الشمس:

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ٣ ملاعق كبيرة زبدة كاكاو.
- ٦ ملاعق كبيرة زيت سمسم.
- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت لوز.
- ٥٧٠ مل شاى هندى مركّز بارد.

التحضير:

يُسخن زيت جوز الهند مع زبدة الكاكاو على نار هادئة حتى الذوبان.. ثم يضاف باقى الزيوت مع التقليب ثه يرفع الإناء من على النار، ويُصبّ عليه الشاى. يقلب الخليط لعدة دقائق، ثم يحفظ فى زجاجة، مع مراعات رج الزجاجة قبل الاستعمال.

دهان الزيوت واليهود:

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة زيت سمسم.
- ٤ ملاعق كبيرة زيت ذرة.
- ٤ ملاعق كبيرة زيت عباد الشمس.
- ٨ ملاعق كبير خل تفاح.
- ١ ملعقة صغيرة من اليود.
- بضع نقاط من زيت الياسمين.

التحضير:

تُوضع الزيوت والخل واليهود فى وعاء وتقلب جيداً لبضع دقائق، ثم يضاف زيت الياسمين للخليط ويعبأ المستحضر فى زجاجة.

دهان من الشاى للحماية من أضرار الشمس:

المكونات:

- ٦ ملاعق كبيرة زيت سمسم.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند.
- ٢ ملعقة كبيرة لانولين.
- ٨ ملاعق كبيرة شاى هندى مركز بارد.

التحضير:

يُسخن اللانولين والزيوت على نار هادئة حتى يذوب الخليط تماماً، ثم يرفع الإناء من فوق النار، ويضاف إليه الشاى البارد مع التقليب. يعبأ المستحضر فى زجاجة.

■ ■ ■

9

وصفات ونصائح متنوعة

لتطوير الشعر

الوصفات الطبيعية التى تستخدم بشكل خارجى على فروة الراس والشعر ماهى مادة خارجية مساعدة انما صحة الشعر وجماله يبدأ من الداخل فشجرة مزعزعة الجذور لا ترى الضوء ولاترويها الماء ولاتتنفس الهواء وهناك فقط من يعتنى بيها خارجيا يغسل الاوراق ويقص الزوائد فهنا لن تصمد الشجرة ولن تنتج ورق من جديد هكذا الشعر فصحته الداخلية هى ما تؤثرعلى شكله الخارجى ولكن العناية الخارجية لها دورا ولكن الاساس داخليا فيجب أتباع نصائح خبراء التجميل واطباء الجلدية لإطالة الشعر بعددة عوامل لابد من مراعاتها على وجه الاستمرار منها التغذية الجيدة وتناول الفيتامينات الناقصة والزينك ثم تأتى بعد ذلك الوصفات الطبيعية والأعشاب التى تساعد على إطالة الشعر طبيعا والتى يراعى فيها ايضا الاستمرار والمواظبة فتكرر الوصفة المناسبة بشكل منتظم

وصفة الترمس:

يطحن الترمس وينقع فى الماء من الصباح حتى المساء ويغسل الشعر بمائه ولايجفف الشعر حتى الصباح على ان يتم الاستمرار كما ان هذه الوصفة تفرد الشعر المجعد

وصفة ورق الكافور:

تتكون من حفنتين من ورق الكافور ويجفف الورق ثم يطحن وينقع فى ماء ساخن لمدة ساعتين ثم يغسل الشعر بمنقوع ورق الكافور مع الاستمرار لمدة عشر ايام يلاحظ طولا فى الشعر

وصفة زيت حبة البركة:

تتكون من نصف فنجان زيت حبة البركة وفنجان زيت زيتون ومعلقة كبيرة "كمعلقة الشوربة" حبة بركة مطحونة ناعمة ومعلقة صغيرة "كمعلقة الشاى" من الزعتر، تطحن حبة البركة والزعتر ويدهن الشعر بزيت حبة البركة مع شرب كوب شاى حبة البركة واكل الزعتر بزيت الزيتون، فإذا استمر على هذه الطريقة ١٠ ايام يلاحظ الطول فى الشعر

وصفة الجرجير لشعر طويل:

استخدام حزمة جرجير مع نصف كوب زيت زيتون ويتم طحن الجرجير جيدا ويتم خلطه مع زيت الزيتون وتستخدم هذه الخلطه باستمرار على الشعر لتقويته وإطالته

وصفة ريش السمان لإطالة الشعر:

تتكون من مقدار من ريش طائر السمان وزيت الزيتون ويتم حرق الريش حتى يصير رمادا ويسكب عليه قليل من زيت الزيتون حتى يصير مستحلبا غليظ القوام شيئا ما على ان يدهن به الشهر حيث تعمل هذه الوصفة على تطويل الشعر وتحسينة وتلميعه

وصفة الكرات:

من أوراق الكرات ومرارة الكبش على أن تسحق أوراق الكرات وتعصر ويخلط ماء العصير مع مرارة الكبش ويدهن به الشعر كما أن هذه الوصفة تعمل على تسويد الشعر الأبيض

وصفة خليط الثوم مع الزيوت:

تتكون رأس ثوم مقشرة ومطحونة مع مجموعة زيوت زيت جوز الهند وزيت زيتون وزيت لوز وزيت خروع وزيت جرجير ملعقة كبيرة أو اثنين من كل نوع حسب طول الشعر على ان يتم خلط مجموعة الزيوت على النار ثم يوضع الثوم على الخليط بعد فرمه ناعما جدا وبمجرد أن يأخذ سخونة الزيت تطفئ النار ثم يوضع الخليط على الشعر ويلف الشعر بعد ذلك بالبونيه الخاص بالشعرأو بكيس وتترك الوصفة لمدة ثمان ساعات ثم تغسل جيدا على تستخدم اسبوعيا لمدة ستة أسابيع

وصفة ورق الآس والسنامكى:

تتكون من كميات متساوية من زيت السدر وزيت خروع وزيت جوز الهند وزيت زيتون وزيت لوز وزيت الجرجير ٥٠ مل لكل نوع مع ٢ فنجان ورق السنامكى و٣ فناجين ورق الآس ثم توضع المكونات على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى الخليط ويستعمل قبل غسيل الشعر بساعة إلى ساعتين على ان تستخدم يوم بعد يوم لمدة ١٥ يوم ثم كل يومين لمدة شهر

خلطة الزيوت لإطالة الشعر:

عمل حمام للشعر من زيت البطم ٣٥٪ وزيت بذور الجرجير ١٥٪ وزيت زيتون١٥٪ وحب الرشاد١٠٪ وزيت المرمية ١٠ ٪ وزيت جوز الهند١٠٪ وزيت الخروع ١٥٪

وصفة ماء الورد:

تتكون من زيت خروع وزيت برافين وزيت زيتون وماء ورد وملعقة قرنفل تخلط المكونات وتوضع على النار لمده عشر دقائق وتستخدم

وصفة الثوم وزيت خروع:

يأخذ فصين ثوم مبشور مع زيت الخروع ويوضعوا على نار هادئة لمدة عشر دقايق حتى يدفى الزيت ثم يصف الزيت من الثوم ويوضع الخليط على فروه الراس لمدة ساعتين

وصفة الصبار:

يجهز خليطا مكونا من فنجان زيت زيتون مع نصف فنجان من زيت الخروع مع ١٠ . ٢٠ قطرة من عصارة أوراق الصبار وتمزج المكونات ثم يدهن بها فروة الرأس مرة أو مرتين فى الأسبوع

وصفة عشبة الياس:

تستخدم مطحونه مع قليل من الماء ويدهن بها الشعر قبل النوم ويغسل الشعر صباحا وتتكرر يوميا فيقال ان دهن الآس ينبت الشعر ويطيله

الفلفل الأحمر:

ينقع قرن من الفلفل الحار مقطع فى زيت الزيتون لمدة عشرة ايام ثم يدهن به الشعر بعد ذلك

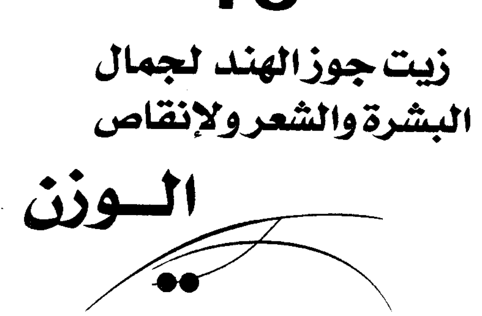
الجزر لتطويل الشعر:

تسلق جزرة فى ماء وبعد استوائها ترفع عن النار ويوضع معها ملعقة عسل صغيرة وملعقة خميرة صغيرة ايضا على تشرب الوصفة على الريق

■■■

10

زيت جوز الهند لجمال البشرة والشعر ولإنقاص الوزن



جوز الهند أو النارجيل هى إحدى الفواكه الإستوائية المشهورة والتى تنمو على الشواطئ وتدخل فى صناعة العديد من المواد الغذائية والتجميلية وخاصة زيت جوز الهند إحدى المكونات التى تدخل فى تصنيع الصابون الطبيعى ومنتجات العناية بالجلد والشعر فأهم خواص زيت جوز الهند يحتوى من ٥٠٪ - ٥٣٪ من حمض اللوريك وهذا الحمض يوجد فى لبن الثدى ولا يحتوى زيت جوز الهند على أية أحماض دهنية حتى عند التعرض لدرجات الحرارة العالية بخلاف باقى الزيوت الأخرى فهو مرطب للجلد ومن زيوت التدليك الشهيرة وملطف للشعر ومضاد لقشرة الرأس فيمكن ان يكون بديلا المرطب لكريم العيون، بلسم الشفاه، دهن الجسم، كريم التقشير، منتجات الشعر، .. ومساعد فعال فى إنقاص الوزن بشكل طبيعى ومنشط لعملية التمثيل الغذائى عند مرضى الغدة الدرقية ويرفع من معدل درجات حرارة الجسم

زيت جوز الهند للعناية وتجميل البشرة

- كريم مطهر للوجه: نظرا لاحتوائه على حمض اللوريك يمكنك وضعه على البشرة فهو يساعد فى التخفيف من البكتيريا التى تسبب

حبوب الشباب كما يحافظ على رونقها وألقها وهو اختيار جيد للبشرة الدهنية والمركبة

- كريم مغذى: اخلطى زيت جوز الهند مع عصير البرتقال وادهنى وجهك ستدهشك النتائج

- قناع مجدد: تخلصى من الأوساخ (مضاد طبيعى للجراثيم) وأعيدى التألق من خلال خلط زيت الجوز مع العسل او أضف قليلا من العسل إلى زيت جوز الهند اتركيه لمدة ١٠ دقائق وتابعى على الأقل لمدة أسبوع لتحصلى على النتيجة المرضية

- زيت للحمام: إذا لم تكونى تحبين وضعه ككريم مرطب يمكنك وضعه مع ماء الاستحمام فهو يعيد الحيوية ويرخى الأعصاب ويرطب الجلد الجسم ويمكن ان تستعمليه بعد الاستحمام أو الإغتسال لحبس الرطوبة

- مقشر للجسم: اخلطيه مع السكر وافركى جسمك بألذ مقشر يمكن الحصول عليه فأضيفى ملعقة طعام من السكر البنى إلى ثلاث ملاعق طعام من زيت جوز الهند لتنظيف الجسم

- علاج للقدمين: إذا كنت تعانين من كعبين خشنين او جفاف كعب القدم فضعى زيت جوز الهند على كعبيك وافكرى بقوة ثم ارتدى الجوارب أثناء الليل او قشرى الجلد الجاف بحجر الخفاف مباشرة قبل النوم ثم ضعى زيت جوز الهند على أقدامك ثم غلفيها بجوراب لحبس الرطوبة ليلا

- بلسم ومرطب للشفاه: ضعى زيت جوز الهند على شفاهك المشققة وراقبى تأثيره القوى يمكن أيضا أن تضعى كمية صغيرة منه فى علبة مرطب الشفاه لايام الصيف الحارة والجافة

- مزيل ماكياج: زيت جوز الهند فعال فى إزالة الماكياج وأفضل طريقة لإزالة المكياج وخاصة مكياج العيون هى زيت جوز الهند لأنه لطيف على البشرة كما أنه يحتوى على مرطب طبيعى وسهل الامتصاص ويرطب البشرة بشكل طبيعى.

- بدلا من كريم حلاقة: زيت حلاقة فاستعملى زيت جوز الهند قبل الحلاقة للحصول على جلد خال من الخدوش او بعد الاستحمام وفرك جلدك بليفة خشنة طبقيه على بشرتك واحلقى الساقين والذراعين سيحافظ على نعومة فائقة للبشرة.

زيت جوز الهند للعناية وتحميل ومعالج للشعر

ملطف عميق للشعر:

دلكى فروة رأسك وشعرك بزيت جوز الهند الدافئ إنتظر ١٥ دقيقة ثم اشطفيه لست بحاجة لاستعمال ملطف شعر أخر.

بلسم قوى:

من اقوى أنواع البلسم للشعر الخشن والمتعب يمكنك خلطه مع صفار البيض وستحصلين على أفضل قناع لشعرك الخشن أو المجعد

أطراف الشعر المنقسمة والجافة:

لا يوجد حل للأطراف الجافة والمتقصفة غير القص ولكن يمكنك إستعمال كميات صغيرة من زيت جوز الهند على الأطراف لصقلها وإضافة اللمعان.

- مزيل لقشر الرأس ويساعد على نمو الشعر:

دلكى فروة رأسك بزيت جوز الهند فهذا يساعد على نمو الشعر.

زيت جوز الهند ينقص الوزن:

مساعد فعال فى إنقاص الوزن بشكل طبيعى دون اللجوء إلى اتباع نظام غذائى خاص ومنشط لعملية التمثيل الغذائى عند مرضى الغدة الدرقية ويرفع من معدل درجات حرارة الجسم.

فيؤكد ذلك بعض الباحثين أن زيت جوز الهند يمكن أن يسهم فعلا فى زيادة الوزن لاحتوائه على ما يقرب من ١٢٠ سعرة حرارية لكل ملعقة زيت جوز هند وأكثر من ١٣ جراما من الدهون فلا يحتوى زيت جوز الهند على أية أحماض دهنية حتى عند التعرض لدرجات الحرارة العالية بخلاف باقى الزيوت الأخرى فيمكن استخدامه لاغراض الطبخ والقلى.

كما هناك دراسات أمريكية أن زيت جوز الهند الذى يوصف من قبل البعض على أنه وسيلة لإنقاص الوزن بشكل صحى كما يدعى أنصاره أن زيت جوز الهند يمكن أن يعزز الطاقة ويوفر الشعور بالشبع والرغبة الشديدة فى خفض تناول الكربوهيدرات والحلويات فى حين أكدت دراسات أمريكية حتى الآن أنه لا توجد تجارب حقيقية تبين أن زيت جوز الهند فعال لانقاص الوزن

■■■

11

أطعمة تقضى
على الجمال ينصح
بالابتعاد عنها

نشرت عددة مجلات تهتم بالجمال والصحة مثل زهرة الخليج ومجلة سيدتى تقارير عن أهمية الغذاء وتأثيرة على الجمال بصفة عامة سواء على الجسم او البشرة او الشعر فهناك أغذية تؤثر ايجابيا على الجمال فتمنح المزيد من الصحة والاشراق والنضارة والجمال الطبيعى وسوف نتحدث عنها فى مقالة آخرى وهناك أطعمة نتائجها سلبيا تؤثر سلبا على الجمال فهنا ينصح بأن لا تشوه طلتك بتناول هذه الأطعمة التى لديها هدف واحد فقط القضاء على جمالك فبعضها أغذية ومشروبات يمكن الاستغناء عنها تماما وبعضها يمكن تناوله بكميات قليلة.

الدهون المشبعة:

إن هذه الدهون تدخل الجسم وتسبب السمنة والتخلص منها صعب جدا فهناك دراسات أكدت أنها تسبب زيادة الوزن أكثر من غيرها من الطعام رغم نفس عدد السعرات الحرارية التى تحتويها أما الإفراط فى تناولها فتصعب عملية الهضم وتزيد إفرازات الزيوت وهذا بدوره يؤدى إلى ظهور بقع وبثور على الوجه مما يفقدك جماله ومن المأكولات التى تحتوى على هذا النوع من الدهون كالبطاطا المقلية والتشبيس والبسكويت والوجبات السريعة وغيرها.

السكر وكل مايصنع بالسكر: ينعكس تناول السكريات التى تحتوى على السكر على شكل الجسم فهو من أول أسباب زيادة الوزن وظهور السمنة بالإضافة إلى ذلك الإفراط فى تناوله يحفز تفاعلا كيمائيا فى البروتينات الموجودة فى الخلايا مما يسرع من ظهور التجاعيد فى البشرة ويسرع من عملية شيخوختها وله ضرر أساسى فى تسوس الأسنان فهو يحتل مكانا على أسناننا ويساعد فى عملية تسوسها.

الملح:

يجب التنبه أن الملح الزائد يمكنه أن يسبب لنا أضرارا شتى فتناول كميات كبيرة من الملح يرقق العظام مما ينعكس سلبا على الشكل لأنه يساعد فى ظهور إنحناء فى أعلى الظهر فالملح هو أحد أسباب تجمع السوائل فى الجسم وخاصة فى الساقين مما يجعل شكل الجسم ممتلئاً ويفقدك جمال ساقيك فيجب تقليل الملح.

الكافيين والقهوة:

هذه المادة موجودة أيضا فى الشاى والمشروبات الغازية والشوكولا بكثرة فيحتوى فنجان القهوة الواحد على حوالى ٧٥ ميلليغرام من الكافيين ولهذه المادة آثارها السلبية على مظهرنا إذا تناولناها بكمية مفرطة فالكافيين يجعل الجسم يفقد من السوائل التى يحتويها وهذا ما يجعل البشرة جافة وخشنة كما يسبب أيضا الأرق والقلق الليلى مما يساعد فى ظهور هالات سوداء تحت العيون.

المشروبات الغازية:

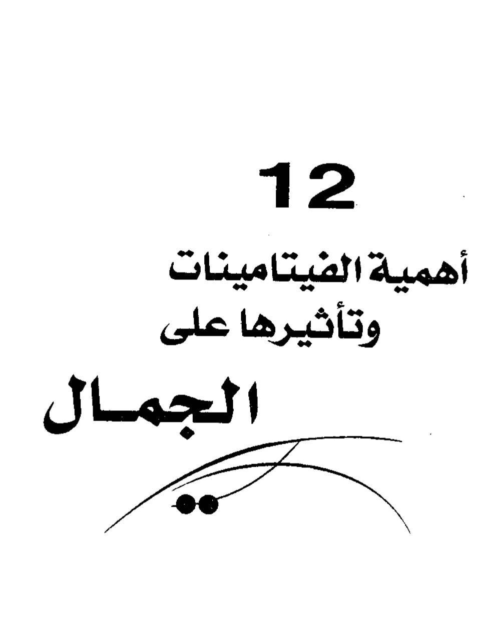
لهذه المشروبات أضرار جمة على الصحة والرشاقة والجمال ففى الإجمال يجب الإبتعاد كليا عن هذه المشروبات لأنها عبارة عن سوائل

تحتوى على سعرات حرارية عالية وخالية من أى قيمة غذائية وتزيد الوزن كما أن الأحماض الموجودة فيها كحمض الماليك والفوسفوريك يسبب تآكل طبقة المينا الحامية للأسنان مما يفقدك جمال ضحكتك ويجعل أسنانك تبدو صفراء.

■ ■ ■

12

أهمية الفيتامينات وتأثيرها على الجمال



الفيتامينات عنصر مسؤول عن أيض البروتينات والدهون والنشويات وعن بناء أنسجة الجسم وعمليات تبادل الطاقة بين الخلايا وبالتالى لها تأثير أساسى فى صحة وجمال الشعر والأظافر والبشرة والجلد فإذا كنت تعانى ظهور التجاعيد تعانين اوجفاف الجلد او البشرة أو الشعر أوتقصف وتشقق الأظافر وغيره من مشاكل الجمالية التى تشوه الجمال فان هذا دليل على التغذية السيئة التى لا تحتوى كل المواد الغذائية المطلوبة وخاصة الفيتامينات الهامة التى تلعب دورا مهما فى التمثيل الغذائى وتحويل الطعام الى عناصر يستطيع الجسم ان يستفيد منها وأهمها فتامين أ، هـ، ج، و، ب.

بحسب د.نبال عبد الرحمن استشارى التغذية العلاجية من المهم تناول مجموعة متنوعة وواسعة من الأطعمة ولا سيما الموسمية منها والفاكهة والخضر العضوية للحصول على الكمية المناسبة من الفيتامينات كافة الفيتامينات موجودة بالفاكهة والخضر والخضر البحرية والأنزيمات كالأطعمة المخمرة والخضر النيئة والفاكهة ولكن هناك بعض الأجسام قد لا تمتص بعض الفيتامينات من الطعام بشكل جيد نتيجة إمراض معينة وهنا يجب تناولها على شكل أدوية كالحبوب او الحقن كفيتامين ب قد لا يمتصه من يعانى من القولون.

فيتامين أ:

وهو ذو فائدة مهمة للشعر ويعمل على حماية العيون كما انه يساعد على نمو الاظافر واختفاء التجاعيد ويعمل على تنظيم افراز الغدد الدهنية والعرقية وينشط افراز الكولاجين كما يزيد من كثافة جلد البشرة، ويوجد فى الجزر الطازج، البطاطا، الكنتالوب، السبانخ، البروكلى، اللبن الكامل الدسم، الجبن الكبد وزيت كبد الحوت.

فيتامين ب٩:

وهو المسئول عن تأخير الشيب واهم مصادرة الخميرة القمح الكبد والسلطة الخضراء.

فيتامين ب١٠:

وهو العلاج الاساسى لجفاف الجلد والتجاعيد ويعيد للشعر لونه الطبيعى واهم مصادره الخميرة والحبوب.

فيتامين هـ:

مضاد للشيخوخة بسبب احتوائه على خصائص مضادة للأكسدة ونجده فى جنين القمح الذرة البذور المكسرات الزيتون الخضروات ذات اللون الأخضر الزيوت النباتية السبانخ الجمبرى والبطاطا.

فيتامين ج:

ينشط انتاج الكولجين والدورة الدموية الصغرى للبشرة ويجعلها مشرقة كما يقلل من البقع اللونية الداكنة على الوجه ونجده فى معظم الفواكه الحمضية، مثل الجريب فروت البرتقال الليمون الفروالة التوت كذلك المانجو والكيوى الكرنب والطماطم والفلفل الاخضر والاعشاب والبقدونس.

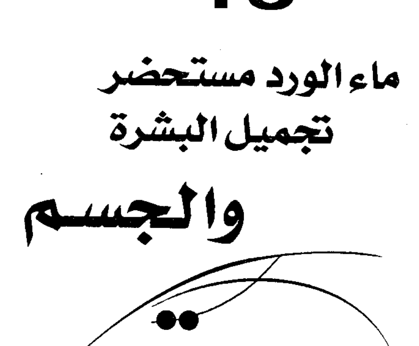
فيتامين و:

ليس بفيتامين بالمعنى المفهوم ولكنه يمثل نوعا من الاحماض الدهنية الاساسية التى تحتاجها اجسامنا بشدة فالذين يفتقدون هذا الفيتامين يعانون من جفاف البشرة والاكزيما وخشونة الجلد ويوجد فى الأسماك الدهنية كالرنجة والسلمون والزيوت النباتية.

■■■

13

ماء الورد مستحضر تجميل البشرة والجسم



مـاء الورد يعيد مستحضر تجميلى هام جدا لمن يريد جمـال بشـرة مثالية وعيون نضرة فقد أكد خبراء التجميل أن ماء الورد له فؤائد عديدة للبشـرة لان مـاء الورد بمفـردة وبدن أضـافـات قـابض طبـيعى للبشـرة ويمكن استخدامه بديل لتونيك وتونر لغلق المسام بعد الغسول فى الصباح والمساء وهذا ضمن برنامج العناية اليومية بالبشرة كما أنه يفتح البشرة والجسم ويشد البشرة وينقى ويجعل البشرة صافيه ونضرة وخالية من الشـوائب وناعـمة الملمس كمـا تضـفى مـاء الورد النعومة والنضـارة والبيـاض على بشـرة الجسم واليـدين والأظافـر كمـا ان مـاء الورد يساعد على حماية البشرة من آثار أشاعة الشمس الضارة.

كما ان ماء الورد يفيد اصحاب البشرة الدهنية وذات المسام الواسعة وإذا أضيف مـاء الورد لعدة مكونات أضـافيه فإنه يدخل فى كـثير من الوصفات الطبيعية سواء كان كعامل حماية او معالج لاحد مشاكل البشرة.

خبيرة التجميل مروة جميل تنصح بأهمية المكونات الطبيعية فى الحفاظ على الوجه والبشرة وتختص تحديدا بماء الورد فيمكن للفتاة مسح وجهها يوميا بقطن مبلل بماء الورد حتى لجعل البشرة نقية جدا

وذات رائحة طيبة، وبشرة صافية مغلقة المسام كما يساعد ماء الورد على التخلص من حبوب وبثور الشباب، وإذا كانت الفتاة تعانى من الهالات السوداء فتعمل كمادات مياه الورد على إزالة الانتفاخات وتعتنى بالرموش، وكما يساعد ماء الورد على منح الجلد نعومة ورونق بعد إزالة الشعر كما يمنع إصابة الجلد بالحساسية وتقليل الحكة والاحمرار.

ماء الورد وجمال محيط العينين

محيط العين بشرة رقيقة جدا وحساسة لذلك تحتاج عناية دقيقة وخاصة وتحتاج إلى وسيلة طبيعية لتحسين وزيادة رطوبتها ونضارتها ولإعطاء بريق لتصبح جذابة طبيعيا وذلك عن طريق عمل حمام للعينين من خلال إضافة ملعقه كبيره من ماء الورد إلى وعاء به ماء بارد ويستخدم كمحلول لغسل العينين وهذه وصفة آخرى تعطى العيون صفاء ونقاء وبالتالى جذابية تتكون من مغلى شاى ورق بدون سكر ثم يبرد حتى يتجمد الطبقه العليا منه ثم يضياف ماء الورد ثم يغمس القطن فى الوصفة السابقة وتوضع القطنة بعد غمسها على العين كالكمادات وتترك مع الاسترخاء وتكرار العميلة حتى الشعور بالراحة وممكن وضع قطرات فى داخل العين بحذر وللتخلص من انتفاخ العين والهالات السوداء يستخدم كمادات ماء الورد البارد بعد الاستيقاظ من النوم.

ماء الورد وفوائده لجمال البشرة

يستخدم ماء الورد البارد لحماية البشرة من آضرار أشعة الشمس عن طريق مسح البشرة بقطنة مغموسة بماء الورد بحركات دائرية وترك البشرة حتى تتشرب وذلك قبل وبعد التعرض لشمس.

لتفتيح وتبيض البشرة يستخدم ماء الورد سابعا:

لتبييض البشرة عن طريق إضافة ملعقة كبيرة من ماء الورد إلى كوب كبير من الماء على الريق.

لبشرة نقية وناعمة وفاتحة:

من ملعقتين ماء ورد وملعقتين نشاء وتخلطينهم مع بعض ويوضع القناع على الوجه والرقبة لمدة ربع ساعة ويغسل على ان يستخدم يوميا او على الأقل ٣ مرات اسبوعيا.

تفتيح البشرة:

ملعقة صغيرة حنة مطحونة وملعقة صغيرة كركم تخلط مع بعض حتى تمتزج مع ماء الورد حتى نحصل على عجينة مثل الكريم تترك ٥ دقائق ثم نغسل الوجه.

لنضارة البشرة:

يبشر خيارة واحدة ويضياف إليها ملعقة من ماء الورد ثم توضع قناعا على البشرة.

غسول ماء الورد لازالة البقع:

يتكون من لتر ماء وماء ورد ثم ينقع الورد بالماء لمدة ٢٤ ساعة ويضاف بعد ذلك مقدار كوب من ماء الورد و٣ نقاط من زيت اللوز ويوضع الغسول فى التلاجة بعد تصفيته ويستخدم بشكل يومى.

للتخلص من الكلف:

يمزج ملعقة من خل التفاح مع ماء الورد ويضع المزيج كقناع مرتين فى اليوم.

لتهدئة حب الشباب:

فتمسح البشرة المصابة بحب الشباب بماء الورد بعد إضافة ملعقة من عصير الليمون عليه.

لعلاج الحساسية المفرطة واحمرار البشرة:

يخلط ماء الورد مع سكر ناعم اى مطحون ويوضع على البشرة المصابة كقناع مدة ربع ساعة.

علاج المسامات الواسعة والبشرة الدهنية:

من ملعقة صغيرة من عصير الليمون و٣ نقط ماء ورد مركز وملعقة صغيرة عصير الخيار ثم تخلط المكونات جيداً مع بعضها البعض ويستخدم الخليط فى دهان البشرة ثم يشطف بعد ١٥ دقيقة بالماء الدافئ.

للقضاء على النمش وتفتيح البشرة:

يستخدم خليطا من زيت اللوز الحلو وملعقة حليب بودرة وملعقة نشا وقليلا من ماء الورد ويفرد المزيج على الوجه والرقبة لمدة ١٥ دقيقة ثم يغسل الوجه بماء دافئ ويشطف بالماء البارد يمكنك اتباع هذه الوصفات مرة واحدة أسبوعيا.

ماء الورد وجمال الجسم

يعمل ماء الورد على تنقية الجسم وصفاءه وزيادة النعومة والنضارة أضافة إلى التفتيح لجلد وعلاج الالتهابات وغلق المسام وبذلك يدخل فى عدة وصفات فملعقتين كبيرتين من الجلسرين وماء الورد وستة ملاعق كبيرة من ماء الورد وتخلط المكونات جيداً لعمل خليط متجانس

متماسك ثم يحفظ الخليط فى زجاجة يعتبر هذا المستحضر من أفضل المستحضرات وأعراقها لأغراض ترطيب الجلد والنعومة وهو يستخدم كدهان خاصة فى الوجه والعنق واليدين، أما إذا أضيف مقادير متساوية من ماء الورد وخل التفاح ووضعوا فى بخاخ ورش به الجسم فأنها تشد وتفتح لون الجسم على أن يكون هذا باستمرار وبشكل منتظم كما أن ماء الورد يستخدم بعد الحمام المغربى لغلق المسام ويستخدم ماء الورد لتفتيح البشرة ولون الجسم عن طريق أضافة القليل منه إلى ماء الشرب وخاصة الشرب منه على الريق كما قيل أن هذه الطريقة لها تأثير على تكبير حجم الصدر.

نصائح تزيد نسبة حرق الدهون فى الجسم:

يكمن سر الرشاقة فى عملية الأيض وهى حرق السعرات الحرارية فى الجسم وكلما زادت سرعة الحرق كلما كان الجسم انحف لأنه يحرق الدهون المختزنة بالجسم بشكل اكبر من المعدل الطبيعى حتى وأنت نائم ولا تمارس اى مجهود، لذلك إذا كنت تريد الرشاقة الدائمة يجب تسريع عملية الحرق بشكل يومى عن طريق نصائح تسرع نسبة الحرق.

أولا: النشاط الحركى

- يجب تكوين عضلات بالجسم لانها تزيد الحرق فكل عضلة جديدة بالجسم تحرق ٥٠ سعرة حرارية زيادة، لذلك يجب ممارسة الرياضة ٣ مرات أسبوعيا ٢٠ دقيقة.

- ممارسة الرياضة القوية والمكثفه لأنها تحرق سعرات أثناء ممارستها وبعدها أيضا بساعات كالايروبكس والسباحه والجرى والمشى السريع والعجل مثلا ٣ مرات اسبوعيا لمدة ٣٠ دقيقة تزيد تدريجيا.

- الحركة الدائمة كطلوع السلالم والتمشية وممارسة الانشطة المنزلية والتسوق على الاقدام.

ثانيا: النظام الغذائى

- تناول وجبات كثيرة منخفضة الكميات لان بعد تناول الوجبة بساعات تنخفض نسبة الحرق وبتناول الطعام مرة تالية ترجع الحرق يعمل ولكن بشرط ان تكون وجبات خفيفة مقسمة السعرات الحرارية على مدار اليوم فى حدود السعرات المطلوبة ولنقول ٥ وجبات يومية.

- تناول الطعام الحارق به نسبة شطة الشطة والفلفل لانه يزيد نسبة الحرق ٥٠٪ بعد تناوله لمدة ٣ ساعات لا يفضل يومى.

- تناول الشاى الأخضر والكافيين فينصح بشرب تلك المشروبات بدون أضافات قبل الأكل وليس بعده فقبل الأكل يحرق الكثير من السعرات الحرارية الموجودة أصلا أما بعد الطعام فيزيد امتصاص الدهون وبالتالى يزيد الوزن ولا يساعد فى الحرق.

- الإكثار من شرب السوائل الخاليه من السعرات طوال اليوم مثل الماء الصافى والمرطبات دايت مع المحلى الاصطناعى او بدون سكر وخاصة الإكثار من الماء مع الإبتعد عن السوائل المحتويه على السعرات مثل العصائر الطازجة أو المعلبة.

■■■



■ مقدمة ٥
■ وصفات عشبية وشعبية لجمالك ٧
■ جمالك فى الخضروات والفواكه ٥٥
■ ابحثى عن جمالك فى مطبخك ٦٥
■ الزيوت العطرية و.. جمالك ٧٥
■ جمال وجهك و.. بشرتك ١٠٩
■ زيوت طبيعية لدهان الجسم وللنعومة والحيوية ١٢٩
■ حمامات الأعشاب ١٤١
■ دهانات لعلاج حروق الشمس ١٥١
■ وصفات ونصائح متنوعة لتطوير الشعر ١٥٩
■ زيت جوز الهند لجمال البشرة والشعر ولإنقاص الوزن ١٦٥
■ أطعمة تقضى على الجمال ينصح بالابتعاد عنها ١٧١
■ أهمية الفيتامينات وتأثيرها على الجمال ١٧٧
■ ماء الورد مستحضر تجميل البشرة والجسم ١٨٣